SHARP

クックブック（取扱説明編／料理編）

ウォーターオーブン 家庭用

業務用として使用しないでください。

形名 AX-HC1（エーエックス エイチシー）

Healsio（ヘルシオ）
COOK BOOK

お買いあげいただき、まことにありがとうございました。

このクックブック（取扱説明編／料理編）をよくお読みのうえ、正しくお使いください。

ご使用の前に、「安全上のご注意」を必ずお読みください。

お読みになった後は、いつでも見られる所に必ず保管してください。

取扱説明編もくじ

料理編は、4〜5ページ

ページ

ご使用前に必ずお読みください。

ご購入後は、付属品を確かめてください

ご購入後初めて、お使いになるときは

ご使用後は

クリーン・設定 製品を使いやすく、長もちさせるために

困ったときに

修理を依頼される前に、もう一度お調べください

自動メニュー

時間や温度を合わせる必要がありません

ページ

手動加熱

ご自分で加熱の種類や時間(温度)を合わせて調理します

料理編もくじ

まず、「料理編の料理をお作りになる前に」をお読みください。59ページ

お 総 菜

焼き物

フライ

ゆで・蒸し・煮物

給水タンクを使うメニュー
下ごしらえで給水タンクを使うメニュー

※カタログなどに記載の自動メニュー数126メニューとは、自動加熱あたため(ごはんなど11メニュー)ゆで物の野菜(青野菜など3メニュー)と、もくじのメニュー名に ● が付いている112メニューとを合わせた数です。

ヘルシーレシピ

お菓子・パン

安全上のご注意 必ずお守りください。

この取扱説明書および商品には、安全にお使いいただくためにいろいろな表示をしています。その表示を無視して、誤った取り扱いをすることによって生じる内容を、次のように区分しています。
内容をよく理解してから本文をお読みになり、記載事項をお守りください。

⚠ **警告**	人が死亡または重傷を負うおそれがある内容を示しています。
⚠ **注意**	人がけがをしたり財産に損害を受けるおそれがある内容を示しています。

図記号の意味

禁止　してはいけないことを表しています。

分解禁止　分解や修理改造の禁止を表しています。

接触禁止　触れてはいけないことを表しています。

必ず実施　しなければならないことを表しています。

プラグを抜く　必ず差込プラグをコンセントから抜くことを表しています。

アース線接続　必ずアースをすることを表しています。

製品を安全にお使いいただくために

■ ドアを開けるときは、顔を近付けない

- 庫内の蒸気によってやけどをするおそれがあります。

■ 加熱中、加熱後の容器や付属品は、直接手で触れない

- 高温になるので危険です。
必ず付属の専用ミトンなどを使用してください。

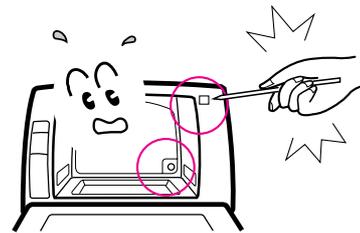
■ 壁面とのすき間を十分に開けて設置する

- 排気口からの油煙や蒸気で壁面が汚れたり、露付きのおそれがあります。壁面とのすき間を十分に開け、あらかじめアルミホイルを壁面に貼っておくと汚れや露付きから守ることができます。調理中は、換気も必要です。10 ページ

⚠ 警告

● 吸排気口や穴などにピンや針金などの金属物や異物を入れない

感電・けがや故障の原因になります。

禁止

● 自分で絶対に分解・修理・改造をしない

感電・火災・けがの原因になります。

分解禁止

異物が入った場合や修理は、お買いあげの販売店、またはシャープ修理相談センターにご相談ください。137 ページ

⚠ 警告

● **定格15A以上・交流100Vのコンセントを単独で使う**

他の器具と併用した分岐コンセント(延長コード)を使うと、異常発熱し、発火や感電することがあります。

● **電源プラグの刃や、刃の取付面に付着したほこりは、拭き取る**

発火の原因になります。

● **お手入れのときは、必ず電源プラグをコンセントから抜き、冷めてからおこなう**
また、濡れた手で抜き差ししない

感電・やけど・けがをすることがあります。

● **傷んだコードや電源プラグ･コンセントの差し込みがゆるいときは、使わない**

感電・ショートによる発火の原因になります。また、電源プラグは根元まで確実に差し込んでください。

● **熱に弱いものを近付けない**

たたみ・じゅうたん・テーブルクロスなどの敷物の上に置いたり、カーテンなどの燃えやすいものや、スプレー缶を近付けないでください。引火や破裂したり、敷物などは、変形・変色・反りの原因になります。

● **子供だけで使わせたり､幼児の手の届く所で使わない**

感電・やけど・けがをすることがあります。

● **電源コード･プラグを傷付けたり、変形させたりしない**

加工する、高温部(排気口)に近付ける、無理に曲げる、引っ張る、ねじる、束ねる、重い物をのせる、挟み込むなどをすると、電源コードが破損し、火災･感電･ショートの原因になります。

● **アースを確実に取り付ける**

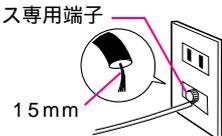
故障や漏電のときに、感電するおそれがあります。

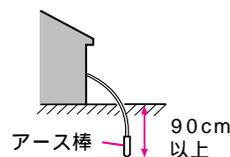
●取り付けは､販売店または最寄りの電気工事店に、ご相談ください。

アース端子付きコンセントがある場合

アース線先端の皮をむき、アース端子に確実に固定します。

アース専用端子

15mm

アース端子付きコンセントがない場合

湿気のある場所に打ち込みます。アース棒(別売り)をご使用ください。

ガス管や水道管、電話や避雷針のアース線には絶対に接続しないでください。

水気や湿気の多い所に設置する場合は、お買いあげの販売店または、電気工事店に依頼して､必ずアース工事(D種接地工事)をしてください。

湿気の多い場所

●飲食店の厨房。
●土間・コンクリート床。
　酒・しょうゆなどの醸造、貯蔵所。

水気のある場所

アースとともに漏電しゃ断器も設置してください。

●八百屋・魚屋の洗い場など､水を扱う所・水滴の飛び散る所。
●地下室のように結露が起きやすい所。

設置場所の変更や、ご転居の際には必ず再度アースの取り付けをおこなってください。

…安全上のご注意

⚠注　意

必ず､｢使える容器｣をご覧ください。加熱によって使えないものがあります。 21ページ

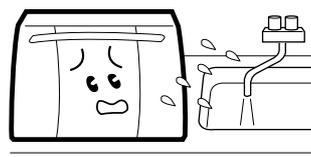
お料理するとき

● **食品や飲み物などを加熱しすぎない**

禁止

●フライものなど油の付いたものは、加熱しすぎると発煙・発火のおそれがありますので、様子を見ながら加熱します。

●飲み物は､取り出すときに突然沸騰して飛び散り(突沸)､やけどをすることがあります。広口の容器に入れ加熱前にスプーンなどでかき混ぜます。加熱時間の目安は 57ページ を参照してください。

加熱しすぎたときは、そのまま20秒ほど庫内で冷ましてから取り出してください。また､容器については 21ページ を参照してください。

● **調理中や調理後、顔などを近付けてドアを開けない**

禁止

ドアを開けるときは、蒸気にご注意ください。
やけどのおそれがあります。

● **びん・密封容器の栓やふたをはずす**

必ず実施

容器が破裂して、やけどやけがをすることがあります。

● **乳幼児のミルクなどのあたためは仕上がり温度を確認する**

必ず実施

やけどをすることがあります。

● **水のかかる所や火気の近くで使わない**

禁止

感電・漏電することがあります。

● **調理以外に使わない**

禁止

過熱・異常動作して、発火することがあります。
庫内を収納庫として使わないでください。

● **ドア・操作部に水をかけない**

禁止

故障するおそれがあります。

● **加熱中や加熱後しばらくは、高温箇所(ドア･庫内･排気口･付属品･容器など)に触れない**

接触禁止

高温のため、やけどをすることがあります。
食品や付属品の出し入れは、付属の専用ミトンなどをご使用ください。

● **庫内やドアに油･食品カス･煮汁を付けたままで放置したり、加熱したりしない**

禁止

発火・発煙したり、さびることがあります。

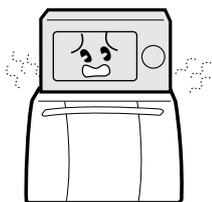
[庫内クリーン]の操作をおこなうとお手入れしやすくなります。

クリーン・設定キー 53ページ

- **庫内やドアに物をぶつけたり、ドアに物を挟んだまま使わない**
  庫内の水蒸気が前面から出て、やけどをすることがあります。

- **ドアやとってに無理な力を加えない また、4kg以上の物をのせない**
  本体が倒れて、けがをしたり、水漏れの原因になります。

- **長期間使用しないときは、電源プラグを抜く**
  絶縁劣化などで感電や漏電･火災の原因になります。

- **本体の上は、高温または蒸気の影響を受けるため、物を置いたり、近付けない**
  特に電子レンジなどの電気製品は、故障することがあります。

- **製品が転倒・落下した場合は、外部に損傷がなくても使用せず、点検を依頼する**
  感電や水漏れすることがあります。

- **電源プラグを抜くときは、電源コードを持って引き抜かない**
  断線やスパークして、発火することがあります。

給水タンクを使うとき

- **水道水を使う**
  浄水器の水、アルカリイオン水、ミネラルウォーターなどは、水道水に比べて、カビや雑菌が繁殖しやすくなります。

- **給水タンクの水は、使うたびに新しい水を入れる**
  水は、水蒸気となって直接食品に触れるので衛生的で新しい水を使用してください。

- **給水タンクの容器・ふたは、こまめに洗い、清潔に保つ**
  水の入れ替えだけでは、容器に水あか、ぬめりが付着するのでやわらかいスポンジを使い、台所用合成洗剤(中性)で洗ってください。

  ※食器洗い乾燥機では、洗わないでください。

- **コンロのそばや直接高温になる場所に置かない**
  容器が溶けたり、変形し、ふたが閉まらなかったり、給水タンクの収納箇所にセットできなくなります。

- **給水タンクに損傷があるときは、使わない**
  本体内部に水が漏れて、故障の原因になります。
  お買いあげの販売店にご相談ください。

※給水タンクを本体から取り出すときに水滴が多少落ちますが故障ではありません。
本体内部で水滴が落ちても、つゆ受けに流れるようになっています。

…安全上のご注意

⚠注 意

● **庫内の食品が燃えだしたときは、ドアを開けない**

ドアを開けると酸素が入り、勢いよく燃えます。

●次の処置をしてください。
1. ドアを閉めたまま、とりけしキーを押す。
2. 電源プラグを抜く。
3. 本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するのを待つ。
●鎮火しない場合は、水か消火器で消火する。
●そのまま使用せずに、必ず販売店に点検を依頼してください。

設置について

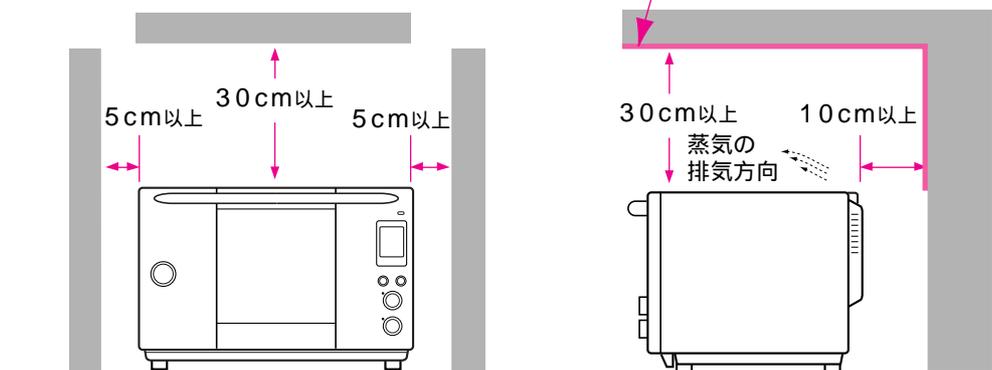
まわりを密閉した状態にしない
新鮮な空気で吸排気が十分にできるように、天面・後面・両側面に開放空間を設ける。
製品のまわりにすきまがあっても、5面で囲まれているところに設置しない。

● **壁との間をあける（吸気口・排気口をふさがない）**14ページ

■ **過熱して発火や故障することがあります。**
壁が汚れたり、排気熱で窓ガラスが割れるおそれがあります。
窓ガラスがある場合は、排気口と20cm以上離す。(温度差によって割れる場合があります)
また、**熱に弱い家具やコンセントのある壁面に排気口が向い合うときは、熱変形するおそれがあるため、遠ざけてください。**

● **調理するときは、必ず換気をする**

■ **排気された蒸気で周囲の壁などに露が付くことがあります。**
調理するときは、必ず換気をよくしてください。

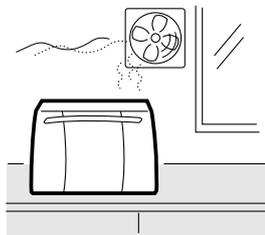
※壁の汚れや蒸気の影響が気になる場合は、壁面にアルミホイルなどを貼ることをおすすめします。

調理のときのお願い

ご購入後は、カラ焼きをする

25 ページ

庫内に付着している油を焼き切るために必要です。
カラ焼きをしなくても調理できますが、庫内が高温になると吸排気口から煙やにおいが出ます。調理中に出ないよう、予めカラ焼きを済ませておくことをおすすめします。
カラ焼きをせずに何度か調理をおこなった後でも煙やにおいが気になるようであれば、お手入れ時にもカラ焼きをおこなってください。

換気をしながら調理する

水を使う調理のときは、蒸気を多く排出するので十分な換気が必要です。換気をしないと周りの壁などに露が付くことがあります。

加熱中のドアの開閉は、なるべくしない

加熱中にドアを開けると蒸気が外に逃げてしまい、うまく仕上がりません。
もし、途中で開けたり、停電になった場合は、**料理編の「手動でするときは」**を参考に手動加熱で様子を見ながら加熱してください。

加熱状態の確認は、加熱終了間際に、すばやくドアの開閉をおこなってください。
焼きムラが気になるときは、残り時間表示になってから、加熱の途中で受皿ごと入れ替えてください。

付属品・容器は、加熱に合ったものを使う

付属品は、加熱（メニュー）に合ったものをお使いください。
自動メニューの場合は、メニューを決定すると表示部に付属品を表示します。
手動加熱のときは**「付属品のなまえと使いかた」** 16～17 ページ と料理編を参考にしてください。

記載の材料・分量を守る

この製品に合わせた内容を記載しています。
材料・分量を変えるときは、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。

できあがったら、すぐに取り出す

庫内に入れておくと、余熱で焼きすぎになることがあります。
また、蒸気で加熱したときは、温度が下がると蒸気が水滴となり食品が濡れることがあります。

ラップやプラスチック容器を使わない

オーブン加熱・グリル加熱では溶けたり、発火するので使えません。
水蒸気加熱のときは、ラップなどで包むとあたたまりにくくなります。
ただし、冷凍ごはんのあたためや、**解凍**のときは、包んでいたラップを広げて食品をのせてもかまいません。

市販の本や、ガスオーブン・他の電気オーブンでのレシピは様子を見ながら調理する

市販の本などの加熱時間や温度では、うまく仕上がらないことがあります。
このクックブックの料理編の類似メニューの温度を参考に様子を見ながら加熱してください。

連続して加熱するとき 加熱を追加したいとき

加熱時間の追加目的で再度、同じ自動メニューに合わせて加熱をしないでください。
食品が焦げたりして失敗します。
加熱終了後に加熱を延長したいときは
下記をご覧ください。
自動メニューのとき 19 ページ
手動加熱のとき 20 ページ

調理が終了したら [排水]をしてください

調理操作を終えるときは、排水をしてください。
給水タンクを取り出しても本体内部には、水が残っています。
※ **[排水]**しないと節電機能がはたらきません。
本体内部に残っている水を排水します 26・52 ページ

調理後は、庫内に付着した水滴を拭き取ってください

庫内の天面・側面・受皿の下に水滴が付きます。
庫内が冷めてから、乾いた布や付属のスポンジで拭き取ってください。

加熱のしくみ

加熱のしくみやコツとポイントを記載していますので、
よくお読みのうえ、上手にお使いください。

●**水蒸気加熱とは** ………水を沸騰させ発生した水蒸気で加熱することです。

●**過熱水蒸気加熱とは** …水蒸気をさらに加熱して、高温状態にした無色透明の気体で加熱することです。

手動加熱の種類で説明します。

あたため・蒸し物加熱 過熱水蒸気または、水蒸気で加熱します。

あたため…………… 過熱水蒸気をすばやく発生させます。15分程度のあたためにに使います。
(ごはん、飲み物のあたためなど)

電子レンジ加熱に比べ、再加熱やゆで野菜などは、加熱に時間がかかります。

蒸し物（強）……… 本格的な蒸し料理がふっくら仕上がります。
蒸し料理全般の他、中華まん、シュウマイのあたためなどに向いています。

蒸し物（弱）……… 卵料理がすだち無く、なめらかに仕上がります。
茶わん蒸し、プリンなどに向いています。

オーブン加熱 温度制御された熱風を循環させて加熱します。(過熱水蒸気が入るものと、入らないものがあります)

ウォーターオーブン(メニューに合わせて加熱を使い分けてください)

- **ケーキ** ………… 加熱の後半に過熱水蒸気が入ります。スポンジケーキやロールケーキなどに向いています。
- **パン・シュー** 加熱の始めに過熱水蒸気が入り、フランスパンやシュークリームなどをパリッとふっくら焼き上げます。
- **ロースト** ……… 常時、過熱水蒸気が入ります。ローストポークやスペアリブなどの肉料理に向いています。

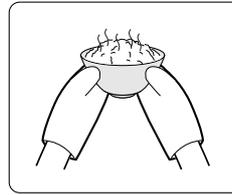
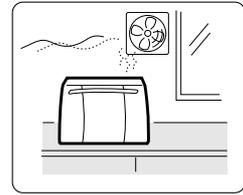
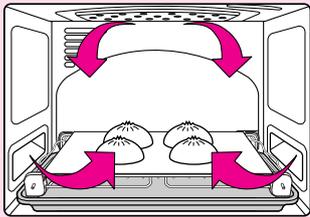
オーブン …………… 過熱水蒸気は、入りません。通常のオーブンとしてお使いください。
煮こみ………………… 常時、過熱水蒸気が入ります。魚や野菜などの煮こみ料理ができます。
発酵 …………………… 水蒸気で加湿しながら乾燥を防いで発酵します。パンやピザの生地作りに向いています。

グリル加熱 高温の熱風を循環させて加熱します。(過熱水蒸気が入るものと、入らないものがあります)

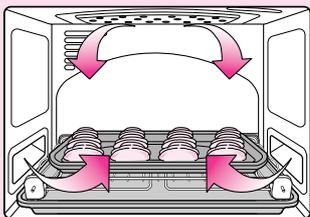
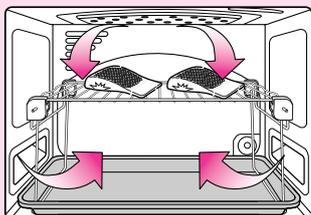
ウォーターグリル …… 過熱水蒸気加熱が入ります。魚の塩焼きやハンバーグなどに向いています。
グリル ………………… 過熱水蒸気は、入りません。通常のグリルとしてお使いください。

ご注意いただきたいこと／電子レンジ加熱と異なります

- **水蒸気加熱・過熱水蒸気加熱は、食器ごと加熱されます。そのため容器や、付属品を取り出すときは、付属の専用ミトンなどを必ず使用し、直接手で触れないようにしてください。**
(やけどのおそれがあります)
- **水蒸気加熱・過熱水蒸気加熱は、加熱中、蒸気を多く排出します。換気をしながら調理をおこなってください。**

ミトンを使用

水蒸気加熱・過熱水蒸気加熱のとき
加熱後、食品や庫内に水が溜まりますが、蒸気が結露したためで、問題ありません。

コツ

- 食品を食器にのせる際は、平らな皿に重ならないよう広げて並べます。厚みのある食品や食品同士が重なっていると加熱されにくくなります。
- ラップやふたは、しません。
- 加熱途中には、できるだけドアを開けないでください。蒸気が外に逃げて上手に仕上がりません。
どうしても庫内の様子を見るときは、すばやくドアを開閉してください。

コツ

- 庫内の様子を見るときは、加熱終了まぎわにすばやくドア開閉をおこなってください。
- 発酵は、庫内を冷ましてから。
- 焼きムラが気になるときは、加熱途中で受皿ごと入れ替えてください。
- 続けて加熱するときは、加熱時間を少し控えめにします。

コツ

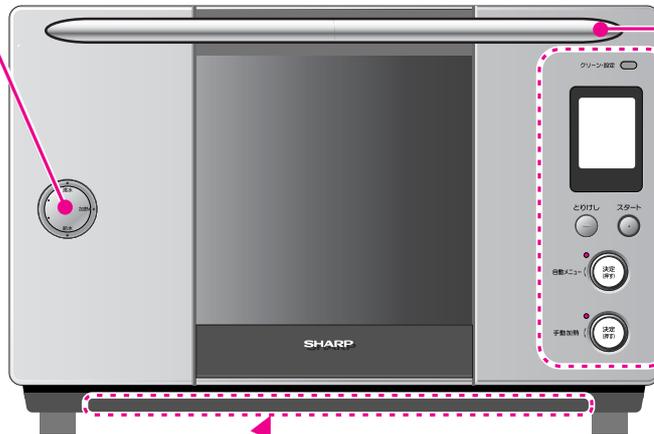
- 素材の種類や脂ののりにより、焦げかたが変わるため、様子を見ながら焼いてください。
- 続けて加熱するときは、加熱時間を少し控えめにします。

各部のなまえ

ページ は、それぞれの詳しい説明を記載しています。

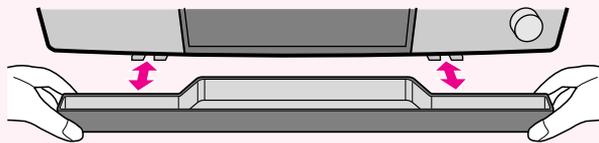
正面

キャビネット

水位・電源・加熱表示
23ページ
- 給水タンク内の水位(目安4段階)を表示します。(リング左側半分)
- 加熱スタートすると赤く点灯します。(リング右側半分)

ハンドル

操作部
18ページ

つゆ受け
給水タンクの出し入れ時にこぼれた水やドアを開けたときに流れ落ちるドア内側のつゆを受けます。いつもセットしておきます。

つゆ受けのはずしかた・セットのしかた

本体の前足の手前で固定されます。はずすときは、両端を持って抜いてください。
セットするときは、ドアの下側に沿って押し込んでください。
こまめに水洗いをおこない、清潔に保ちましょう。

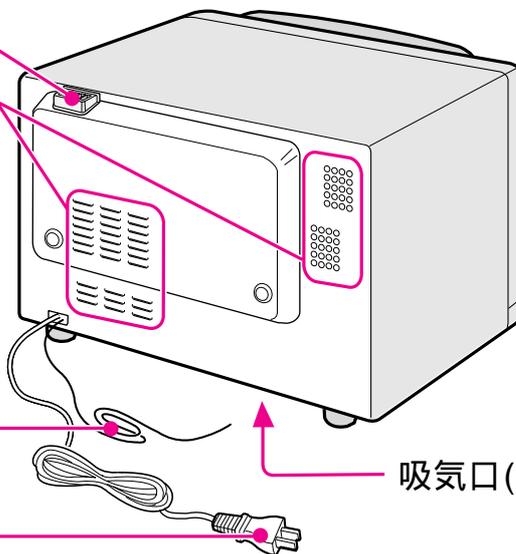
背面

排気口 (庫内で発生した蒸気を排出)
(庫内の熱気を排出)

物をのせてふさいだり、熱や蒸気に弱いものを近付けたりしないでください。故障の原因になります。

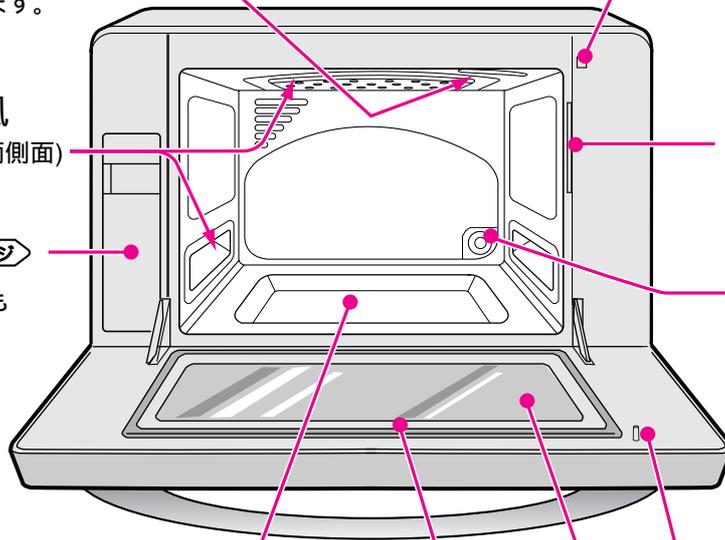
アース線

吸気口(本体下部)

電源プラグ

庫 内

庫内灯
ドアを開けると点灯します。
(最大5分間)

過熱水蒸気・熱風吹き出し口(天面・両側面)

給水タンク 23ページ
調理するときは、いつも新しい水を入れます。

ドアスイッチ穴
先のとがったものを入れないでください。
故障の原因になります。

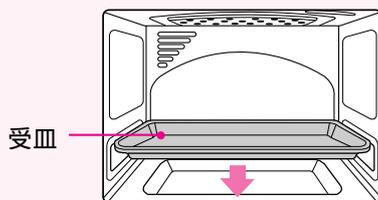
冷却風吹き出し口
下記参照

排水口(排水口用ノズル)
調理後に排水操作をすると、本体内部に残っている水が受皿に流れ出ます。
※排水口用ノズルを付けてください。

庫内底面

庫内底面には、受皿を必ずセットします。
(予熱のときは、取り出す場合があります)

食品から出た油や汁を受けます。
また、調理終了後の排出時にも必要です。

受皿

※庫内に充満した水蒸気は、受皿の下で冷えて水滴になり、溜まります。付属のスポンジや乾いた布などで拭き取ってください。

ドア突起部
食品の出し入れ時にご注意ください。

ドアガラス

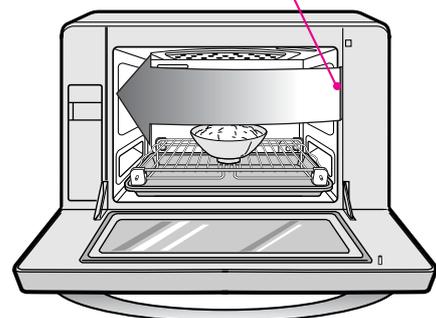
ドアガラスパッキン

調理後、高温により一時変形することがありますが、温度が下がると元に戻ります。
水滴が溜まっているときは、引っ張らずに柔らかい布などで拭き取ってください。
めくれたり、丸まっていると蒸気漏れがします。ドアを閉める際は、ご確認ください。

お手入れ 134ページ

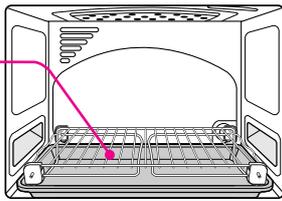
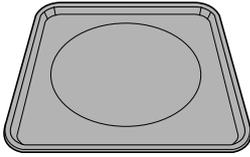
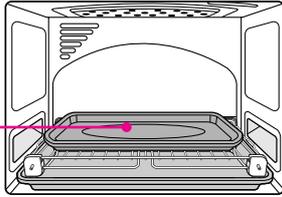
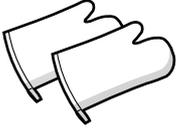
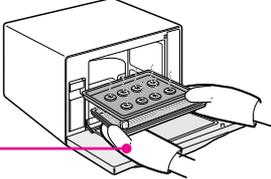
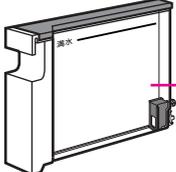
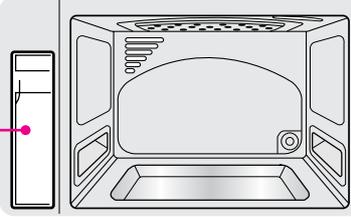
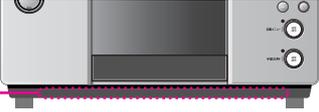
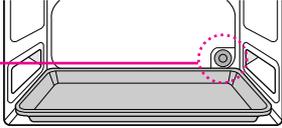
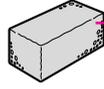
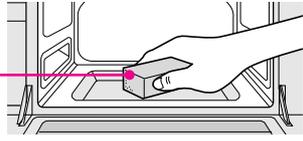
冷却風吹き出し口

ドアを開けたときに庫内の蒸気や熱気が一気に出てくるのを防ぐ目的で、約1分程度真横に向かって冷却風が出ます。
吹き出し部分をふさいだりしないでください。

冷却風のファンは、製品内部の部品を冷やすためにも回ります。庫内温度が下がると自動で止まり、最大10分程度回ることがあります。

付属品のなまえと使いかた

紛失や破損したときは

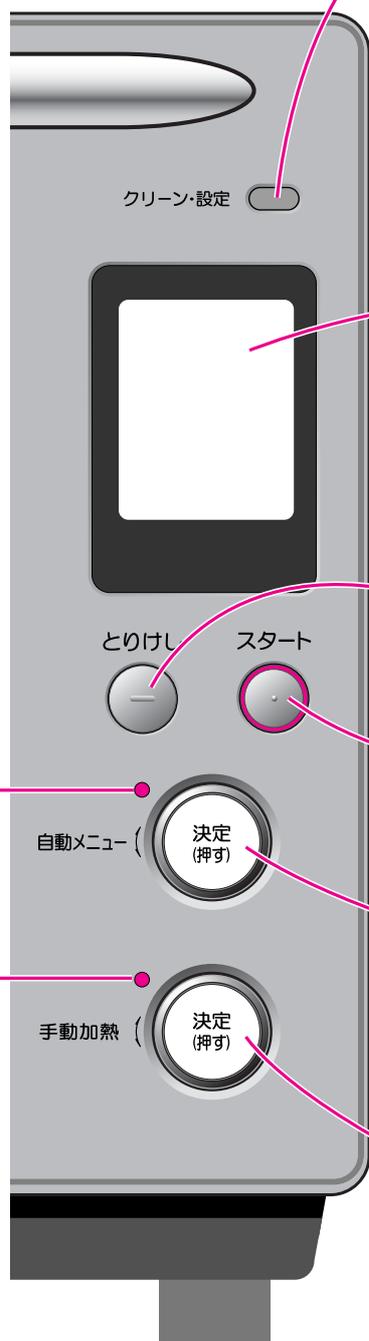
お買いあげの販売店またはシャープ修理相談センターへお申し付けください。(有料) 137 ページ

付属品		説明
受皿		**いつもセットしておきます。** 肉汁、油や調理後の排水を受けます。 ※蒸気による水滴や排水は、庫内壁を伝わって受皿の下にも溜まります。冷めてから拭き取ってください。
低網／高網 両側に開くと高網になります。		**いつもセットしておきます。** メニューに合わせて足を伸ばしたり、たたんだりして低網／高網の使い分けをします。 ※低網で使用するときは、たたんでいる部分をはずして使えます。 高さのある食品や飲み物など滑りやすい場合は、セットしません。次 ページ
角 皿		**使うときだけセットします。** オーブン調理や赤飯などのもち米などを蒸すときに使います。 低網/高網の上に置いて使います。
ウォーターオーブン専用ミトン (1組)		**食品や付属品の出し入れ時に使います。** **加熱後は、容器も熱くなります。** **直接手で触れないでください。** 紺色側が厚めになっていますので、内側にしてはめてください。水を通しにくいものになっていますが、長時間水に浸けないでください。
給水タンク		**いつもセットしておきます。** 水を使わない加熱のときは、カラの状態でかまいません。 ただし、電源が入ったときに給水ポンプの音がします。 **給水タンク** 23 ページ
つゆ受け		**いつもセットしておきます。** こまめに、中に溜まった水を捨ててください。**つゆ受けのはずしかた** 14 ページ
排水口用ノズル (ミトンと同梱)		**いつも差し込んでおきます。** 排水口から出る水が受皿に流れます。 **排水口用ノズルの付けかた** 22 ページ
スポンジ(庫内水取り用)		**庫内の水を吸い取るときに使います。** 調理後の庫内に付着した水滴や庫内底面に溜まった水を吸い取ります。 **スポンジ**の扱いかた 135 ページ
印刷物	● **クックブック** (取扱説明編／料理編)	● **保証書**

手動加熱　付属品の使いかた

このクックブックで紹介している調理方法で使用する付属品の組み合わせです。
（自動メニュー加熱は、メニューを選ぶと表示部に付属品を表示します）

付属品の組み合わせ		受皿＋低網	受皿＋高網	受皿＋低網＋角皿	受皿
あたため		○	—	○ 冷凍ごはん	○ 牛乳・お酒
蒸し物(強) 蒸し物(弱)		○	—	○	—
解　凍		○	—	—	—
オーブン		○	—	○	○ シフォンケーキなど高さのあるメニュー
ウォーターオーブン	ケーキ	—	—	○	—
	パン·シュー	—	—	○	○ 山食パンなど高さのあるメニュー
	ロースト	○	○ グラタンのときは高網に角皿をのせます。	○	—
発　酵		○	—	○	—
ウォーターグリル		○	○ もちのときは高網に角皿をのせます。	○	—
グリル		○	○	○	—
煮こみ		○	—	—	—

操作部の説明

お買いあげの機種によって、この取扱説明書編で記載しているキーのデザインと異なっている場合がありますが、使いかたは同じです。
また表示部の表示内容は、製品改良のため予告なく変更することがあります。
(自動加熱の操作説明で表示している時間などは、一例ですので、同じ表示が出ない場合があります)

クリーン・設定 キー 52~55 ページ

1回押し~5回押しで選びます。(自動メニューつまみを回しても選べます)

- **排水**……………調理後の本体内部に残っている水を受皿に排水させます。
- **庫内クリーン**……蒸気を発生させて庫内の汚れを落としやすくします。(約7分)
- **クエン酸洗浄**……本体内部の水が通る部分を洗浄します。(約1時間)
- **画面濃淡**…………表示部の濃さを調節することができます。
- **消音設定**…………操作音・終了音を鳴らさないようにできます。

表示部

加熱時間・温度・加熱の進行・使用する付属品などを表示します。
電源プラグをコンセントに差し込み、ドアを開閉すると電源が入り、表示します。(初期画面…自動メニューの画面)

電源オートオフ機能(省エネ設計) 22ページ

とりけしキー

途中で加熱をやめるときや操作を取り消すときに押します。

スタートキー

加熱をスタートするときに押します。
スタートが押せる状態になると**赤く**点滅します。
加熱中は、点灯に変わります。

自動メニューつまみ

加熱を自動でおこないます。
時間や温度設定の必要がありません。

回して目的のメニュー(項目)を選び、**押して**決定します。
仕上がりの調節は、加熱スタート後に回して合わせることができます。

手動加熱つまみ

ご自分で加熱の種類や時間(温度)を合わせて調理するときに使います。

回して加熱の種類を選び、**押して**決定します。
加熱時間や加熱温度も回して合わせます。

つまみランプ (青色)

電源を入れたときやとりけしキーを押したときは、初期画面(自動メニューの画面)を表示し、どちらのランプも点灯します。
つまみを回すと操作している方のランプが点滅し、操作を受け付けていることを示します。

表示部の説明 ① 自動メニューの場合

[自動] 焼き物
フライ
ゆで・蒸し・煮物
あたため
お菓子・パン

電源が入ったときの表示(初期画面)です。(電源プラグを差し込み、ドアを開閉する)
自動メニューの大項目(5項目)を表示します。

自動メニューつまみを回して目的の項目を選びます。(文字を反転させる)
※操作中に**とりけしキー**を押したときもこの表示になります。

●前回調理したメニューは、次回操作時に設定しやすく(文字が反転)なっています。

上記の画面で **ゆで・蒸し・煮物** を選んで**決定**(自動メニューつまみを押す)したとき

[ゆで物] 1/4
青野菜
大根・にんじん
いも・かぼちゃ
ゆで卵

茶わん蒸し
[蒸し物(弱)]
受皿+低網+角皿と
食品を入れます
スタートを押します

メニューによっては、分量を選択する画面を表示します。自動メニューつまみで選択してください。

庫内にセットする付属品を表示します。

※画面右上には、続きの画面数を表示します。
(4画面中、1画面めを表示中)

茶わん蒸しを選び
決定 (自動メニューつまみを押す)したとき

上記の画面で**スタートキー**を押したとき

茶わん蒸し
仕上がりは?
ひかえめ
標準
しっかり

スタートキーを押したあと、**約30秒以内**に仕上がりを調節することができます。
必要に応じて、自動メニューつまみを回して選択します。
(給水タンクをセットするタイミングによって仕上がりを調節する表示が多少長くなります)

メニューによっては、予熱をする場合があります。
食品は、予熱が完了してから庫内に入れて、加熱をスタートさせます。
予熱中、準備する付属品があれば表示します。

水を使って加熱するメニューは、給水タンクの準備が必要です。 133 ページ
給水タンクに水が入っていないとスタートキーを押してもお知らせ表示が出て加熱しません。

スタート後、約30秒が経過したとき

茶わん蒸し
34分30秒

メニューや庫内の温度によっては、残り時間を表示するまでに30秒以上かかる場合があります。

残り時間を表示します。

加熱の進行状態を示します。

加熱が終了したとき

加熱終了
延長
0秒
高温注意

延長(加熱を足す)するときは

加熱終了後、3分以内であれば、延長操作ができます。
ドアを開けた場合は、1分以内に操作をしてください。
「延長」を表示している間、操作できます。
操作は、自動メニューつまみを回して加熱時間を合わせ、スタートキーを押します。(最大10分まで延長できます)

延長受付け終了後
水を使って加熱したメニューは、「排水してください」を表示します。
調理終了後は、必ず給水タンクを取り出し(水は、捨てます)、本体内部の残っている水を排水します。「**ご使用後は、本体内部に残っている水を排水します**」を参照ください。26~27 ページ

表示部の説明 ② 手動加熱の場合

[手　動]　1/3
あたため
蒸し物（強）
蒸し物（弱）
解　凍

手動加熱つまみを回すと手動加熱の画面を表示します。
3画面、12種類あります。

※操作中に**とりけしキー**を押すと自動
　メニュー（初期画面）表示になります。
※画面右上には、続きの画面数を表示します。
（3画面中、1画面めを表示中）

上記の画面で **蒸し物（強）** を選んで**決定**(手動加熱つまみを押す)したとき

蒸し物（強）
15分00秒
時間を合わせスタートを押します

手動加熱つまみを回して加熱時間を合わせます。
※加熱の種類によって初めに表示する加熱時間が異なります。
　蒸し物(強)のときは、15分00秒を表示します。

上記の画面で**スタートキー**を押したとき

蒸し物（強）
14分59秒

水を使う加熱は、給水タンクの準備が必要です。
給水タンクに水が入っていないとスタートキーを押してもお知らせ表示が出て加熱しません。
133 ページ

加熱の進行状態を示します。

加熱が終了したとき

加熱終了
延長
0秒
高温注意

延長(加熱を足す)するときは
加熱終了後、3分以内であれば、延長操作ができます。
ドアを開けた場合は、1分以内に操作をしてください。
「延長」を表示している間、操作できます。
操作は、加熱時間を合わせ、スタートキーを押します。
(最大10分まで延長できます) ※発酵は30分まで

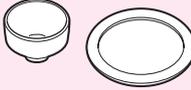
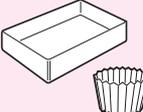
延長受付け終了後
水を使って加熱したメニューは、「排水してください」を表示します。
調理終了後は、必ず給水タンクを取り出し(水は、捨てます)、本体内部の残っている水を排水します。「**ご使用後は、本体内部に残っている水を排水します**」を参照ください。26~27 ページ

使える容器 使えない容器にご注意を

× 使えません。 ○ 使えます。

※は、使えない理由、または使いかたによって、使用できないことを記載しています。

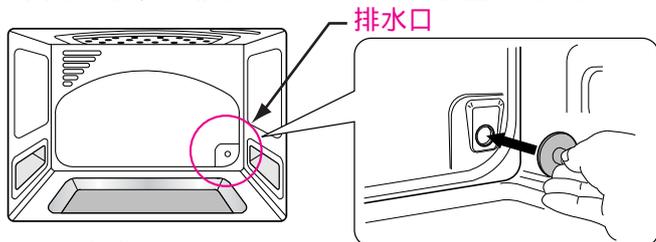
＊1 自動［あたため］のごはん・冷凍ごはん・牛乳・酒のかん・煮物・中華まん・シュウマイ・レトルトカレー
＊2 自動［あたため］の天ぷら・揚げ物・冷凍フライ・焼き物

<table>
<tr><th colspan="2">加熱の種類 ＼ 容器の種類</th><th>(自動) あたため＊1
(手動) あたため
蒸し物(強)(弱)
解凍
発酵</th><th>(自動) 焼き物、フライ、あたため＊2
お菓子・パン
(手動) ウォーターオーブン
(ケーキ､パン･シュー､ロースト)
オーブン、ウォーターグリル、
グリル、煮こみ</th></tr>
<tr><td rowspan="2">ガラス</td><td>耐熱性のある容器</td><td colspan="2">○ ※急熱・急冷すると割れることがあります。</td></tr>
<tr><td>耐熱性のない容器
強化ガラス･カットグラス･クリスタルガラスなど。</td><td colspan="2">× ● 割れることがあるので使えません。</td></tr>
<tr><td rowspan="2">プラスチック</td><td>耐熱性のある容器
(耐熱温度140℃以上)</td><td>○ ※本体は、耐熱性であっても、ふたは熱に弱いものがあるのでご注意ください。</td><td>× ※変形したり、焦げたりするので、使えません。</td></tr>
<tr><td>発泡トレーなどの熱に弱いプラスチック容器
(耐熱温度140℃未満)</td><td colspan="2">× ※溶けたり、燃えたりするので使えません。
スチロール･ポリエチレン･メラミン(幼児用食器など)･フェノール･ユリアなど。</td></tr>
<tr><td rowspan="2">陶磁器・漆器など</td><td>陶器
磁器</td><td colspan="2">○ ※キズやひびがある場合には、熱で割れることがあります。</td></tr>
<tr><td>漆器
竹製品
木
紙</td><td colspan="2">× ※漆器は塗りがはげたり、ひび割れたりして使えません。
紙・木・竹製品も焦げたり燃えたりして使えません。
● 竹串など、このクックブックで記載している使いかたであれば、使用できます。</td></tr>
<tr><td>金属</td><td>アルミ
ステンレス
ホーローなどの金属容器</td><td colspan="2">○</td></tr>
<tr><td rowspan="3">その他</td><td>ラップ
(耐熱温度140℃以上)</td><td>○ ※食品を包むとあたたまりにくくなります。</td><td>× ※溶けたり､発火するので使えません。</td></tr>
<tr><td>アルミホイル</td><td colspan="2">○</td></tr>
<tr><td>オーブン用クッキングシート</td><td colspan="2">○ ● ケーキ作りで使う硫酸紙・オーブン用クッキングペーパーなど使えます。
※庫内壁面に接触させると焦げることがあります。</td></tr>
</table>

電源を入れます (ご使用前の準備)

付属品の使いかた 16～17ページ

庫内の準備 (排水口用ノズルを差し込む・受皿をセットする) をして電源を入れます。

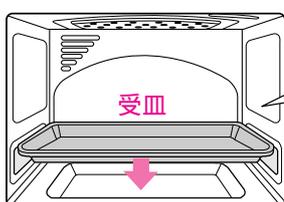
1

ドアを開け
庫内右奥の排水口にノズルを差し込む

庫内正面図

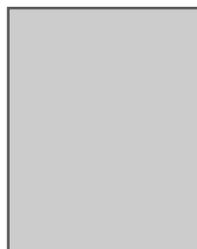
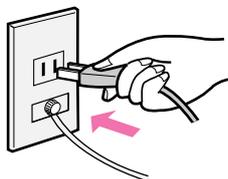
排水口用ノズル(ミトンと同梱)
こまめに水洗いをおこない、
清潔に保ちましょう。

ノズルの差し込む向きは、
どちらでもかまいません。
奥まで差し込みます。

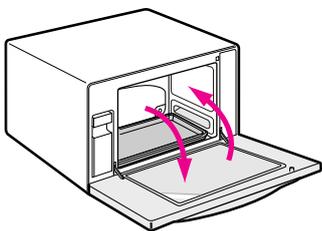
2

受皿をセットする

排水時の水は、ノズルから出て
受皿に流れます。
ノズルが差し込まれていないと庫内に水がこぼれることがあります。
お手入れ以外は差し込んだ状態
にしておきます。

3

ドアを閉め
電源プラグを差し込む

● 表示部は、点灯しません。

4

ドアを開閉する

(自動メニュー表示)

[自動] 焼 き 物
フ ラ イ
ゆで・蒸し・煮物
あ た た め
お 菓 子・パン

● 電源が入り、初期画面
(自動メニュー表示)を表示します。

給水ポンプの音がします。
水が入っていないときも音がすることがありますが、15秒程度で止まります。
故障ではありません。

電源オートオフ機能 (省エネ設計)

- **ドアを開けると電源が入ります。**(自動メニュー表示)
- **ドアを閉めると最大30分後には、電源が切れます。**
  ※電源が切れるまでの時間は、庫内の温度によって変わります。
  加熱をしていないときは、約1分で電源が切れることがあります。
  (庫内温度が高いときは、製品庫内を冷やすためにファンが回転します)
  ※ドアを開けていたり、操作途中のとき、または、調理終了後に
  「排水」をおこなっていないときは、電源は切れません。

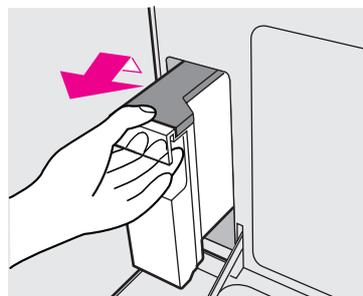
給水タンクに水を入れて、本体にセットします

お手入れ方法 135 ページ

水を使う加熱をするときは、必ず給水タンクに水を入れ、本体にセットします。
(カラの場合や水量が少ない場合には、メニューによって加熱がスタートしません) 133 ページ

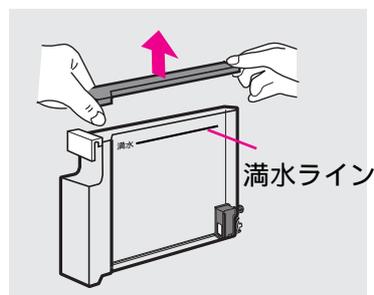
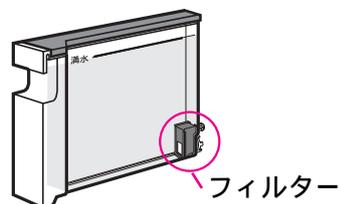
1

ドアを開け
給水タンクを取り出す

取っ手部分に指をかけ、少し持ち上げながら、
手前に引き出します。(ドアの内面を引きずらないようにしてください)

2

給水タンクのふたを開け、満水ラインまで水を入れる

※調理ごとに使用する水量が異なるので、調理終了後、給水タンクに水が多量に残る場合があります。

■ 水道水をお使いください。
浄水器の水、アルカリイオン水、ミネラルウォーター、井戸水などは、カビや雑菌が繁殖しやすくなります。
水道水を使ったときに比べ、よりこまめにお手入れが必要です。
調理をするときは新しい水をタンクに入れてください。

フィルターについて
ごみやほこりが本体内部に入らないよう給水口に固定されています。フィルターが目詰まりすると給水ができなくなります。
こまめにお手入れしてください。
お手入れ 135 ページ

3

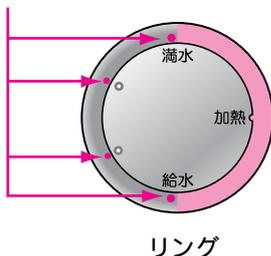
ふたをして本体にセットする

(持ち運ぶ際は、水がこぼれないように水平にしてゆっくり運んでください)

「カチッ」と音が鳴るまで、奥に押し込むようにセットします。
押し込みが不十分だと本体への給水ができません。
正しくセットできると、水位目安表示のランプが満水まで点灯し、
「ポコポコ…」と給水ポンプの音がして本体内部への給水が始まります。

続けて次ページの 初めて使う前に ③ の操作をしてください

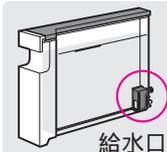
● 水位目安表示の見かた

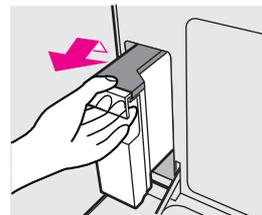
●水位ランプ

- 給水タンクが本体にセットされるとリングの左側が点灯します。
- 給水タンクに水が入っていると約5秒後に水位ランプが点灯します。
  調理中、水位が下がるにつれて**満水**のランプから順番に1つずつ消え、**給水**のランプのみになると水が少なくなっています。
- 給水タンクを抜いても**給水**のランプが点灯している場合は、本体内部に水が残っています。排水をおこなってください。52 ページ
- リング右側は、加熱中、赤く点灯します。
- リングが点滅しているときは、表示部をご覧になり、表示通りに操作してください。

給水させた水を一度、排水します

前ページに続けて操作します。

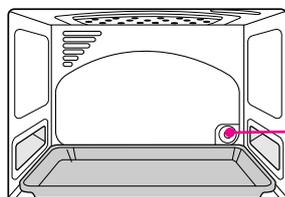
本体内部の水が通る部分に水を通し、すすぎます。
排水は、クリーン・設定キー「排水」でおこないます。

1 ドアを開け、給水タンクを抜き、ドアを閉める

水が入った状態で取り出すときは、給水口から**多少水滴が落ちることがありますが、つゆ受けに流れるしくみになっています。**

2

を押して排水を選ぶ

を押して決定する

3

排　水
庫内に受皿を セットします スタートを押します

庫内に受皿をセットされていますか

受皿をセットし忘れると排水は、
庫内にこぼれます。
排水をするときは、必ずセットします。

4

を押す

排　水
排水中

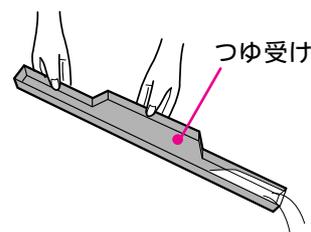
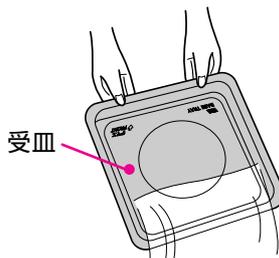
給水タンクを取り出し忘れると
スタートキーを押してもスタートしません。

終了

排水中

終了音
ピー

排　水
排水完了 受皿とつゆ受けの 水を捨てます

受皿とつゆ受けの水を捨てる

つゆ受けのはずしかた・セットのしかた 14ページ

続けて次ページの 初めて使う前に ④ の操作をしてください

カラ焼きをします

「ご購入後は、カラ焼きをする」もあわせてお読みください。20ページ

※カラ焼きは、水を使わないヒーターのみの加熱です。給水タンクに水が入っていなくてもかまいません。

カラ焼きをするとき
必ず部屋の窓を全開するか、換気扇を回してください。
煙やにおいに敏感な小鳥などは、別の部屋に移しておきましょう。

加熱中・加熱後は
- 高温のため庫内壁が膨張するときに「ポン」と鳴ることがあります。冷めるときも鳴ることがあります。
- 加熱終了後は、本体内部を冷やすために**ファンが回転**（最大10分程度）します。

前ページに続けて操作します。

カラ焼きは、手動加熱「オーブン」→「予熱なし」→「200℃」→「20分」で加熱します。

準備

庫内に受皿のみをセットし、ドアを閉める

付属品の使いかた 16～17ページ

受皿

1

手動加熱（決定（押す））を回して**オーブン**を選ぶ

1画面め

[手　動]　1/3
あたため
蒸し物（強）
蒸し物（弱）
解　凍

回し続ける

2画面め

[手　動]　2/3
オーブン
ウォーターオーブン
ケーキ
パン・シュー
ロースト

▶ 手動加熱（決定（押す））を押して決定する

2

手動加熱（決定（押す））を回して**予熱なし**を選ぶ

オーブン
予熱は？
あ　り
な　し
選んで決定を押します

▶ 手動加熱（決定（押す））を押して決定する

3

手動加熱（決定（押す））を回して**200℃**に合わせる

オーブン
200℃
温度を合わせ決定を押します

- 初め、170℃を表示

▶ 手動加熱（決定（押す））を押して決定する

4

手動加熱（決定（押す））を回して**20分**に合わせる

オーブン
200℃
20分00秒
時間を合わせスタートを押します

- 初め、15分を表示

▶ スタートを押す

加熱中

20分後　カラ焼き終了

本体がかなり熱くなります。ご注意ください。

終了音 ピー

ご使用後は、

本体内部に残っている水を排水します

水を使った加熱は、調理後に排水操作が必要です。

 の記載があるもの取扱説明編に記載

給水タンクを使うメニュー
下ごしらえで給水タンクを使うメニュー

料理編の料理編もくじ(4〜5ページ)に記載

こんなときも排水操作が必要です。

- 前回の調理で排水の操作をしなかった。(本体内部に水が残っています)
- 水の入った給水タンクをセットした状態で放置していた。(本体内部に水が残っています)

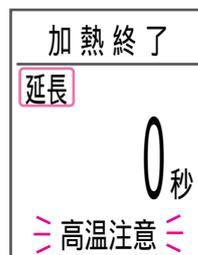
※水の入った給水タンクを本体にセットすると加熱の種類に関係なく自動で給水をします。
排水が必要なときには、表示でお知らせしますので、表示通りに操作してください。

水を使った加熱が終了したとき (給水タンクに水を入れて加熱した場合)

終了音 ピー **ドアを開け、食品を取り出す**

加熱の延長をするとき

ドアを開けて、1分以内に加熱の延長ができます。

- **延長(加熱を足す)するときは**
  自動メニューの場合 19ページ
  手動加熱の場合 20ページ

加熱の延長をしないで操作を終えるとき

排水操作をおこなってください。
とりけしキーを押すと「延長」の表示が消えて、
「排水してください」の表示が出ます。

排水してください	交互に表示	排水してください
タンクを抜いて庫内に受皿をセットします		排水しないと節電機能が働きません 続いて調理する場合はとりけしを押します

次ページの**排水するとき**に進んでください

加熱の延長をしないで別の調理を始めるとき

「排水してください」の表示中、とりけしキーを押すと初期画面 (自動メニュー表示)に戻ります。
調理操作をおこなってください。 **大切 を必ずお読みください。**

大切 調理後、「排水」の操作をしないと

① **電源オートオフ機能は、はたらきません。**(待機中の電源は、切れません)
② **本体内部で水が腐敗し、汚れやすくなり、 クエン酸洗浄をする回数が多くなります。**
給水タンクの水は、加熱後も本体内部に水が多少残ります。 (約200mL)
この水は一度沸騰しているので、加熱前の水道水に比べ、放置しておくと腐敗しやすくなります。
本体内部が汚れると排水時に出てくる白い浮遊物が多量になります。
(クエン酸洗浄は、月1回程度を目安としておこなってください) クエン酸洗浄 54ページ

排水せずに放置しておくと、自動メニューつまみ (手動加熱つまみ)を回したときに**「排水してください」の点滅表示が出ます。** (給水タンクを本体にセットしてから約15時間経過したとき)
排水をおこなってください。排水をしないと調理操作ができません。 **●排水するとき** 27ページ

（給水タンクに水を入れて加熱した場合）

排水するとき

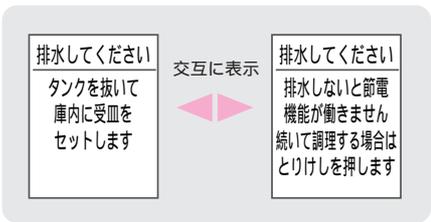
水の温度が高いときは、すぐに排水されませんが、次の操作をしておくと、水の温度が下がると自動的に排水されます。

- **右の表示が出ている場合は、下記の操作に沿って排水してください。**
- **自動メニュー(初期画面)表示など、右の表示以外のときは、とりけしキーを押し クリーン・設定 キーで［排水］してください。** 52ページ

排水してください
タンクを抜いて 庫内に受皿を セットします

交互に表示

排水してください
排水しないと節電 機能が働きません 続いて調理する場合は とりけしを押します

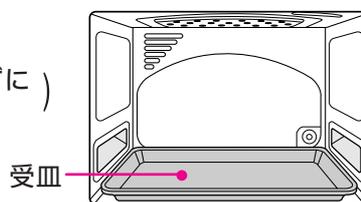
1

ドアを開け

- **給水タンクを取り出す**（水を捨て、本体にセットせずに取り出しておきます）
- **庫内に受皿をセットし、ドアを閉める**

2

スタート

を押す

排　水
排水中

■**本体内部の水の温度が高いときは**

「冷却中」を表示し、
冷めると自動で排水されます。
加熱終了から最大30分程度かかる場合があります。

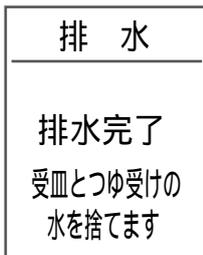
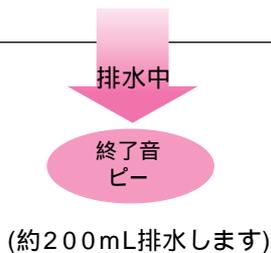
排　水
冷却中

終了

排水中

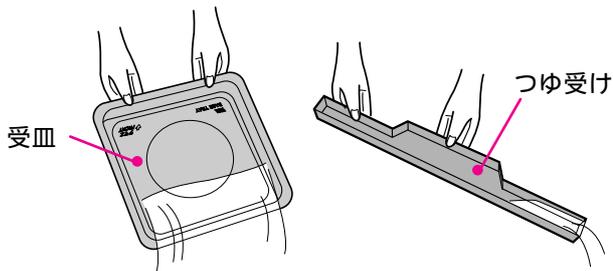
終了音
ピー

（約200mL排水します）

排　水
排水完了 受皿とつゆ受けの 水を捨てます

大切

排水口から白い浮遊物がいっしょに出ることがありますが、水に含まれるミネラル分の作用によるものです。
衛生上問題ありませんが、たくさん出てきたときは**［クエン酸洗浄］**でお手入れしてください。54ページ

受皿とつゆ受けの水を捨てる

つゆ受けのはずしかた・セットのしかた 14ページ

- 排水が完了すると約1分で初期画面（自動メニュー表示）に戻ります。
  初期画面で1分経過後、電源が切れます。

電源オートオフ機能（省エネ設計） 22ページ

焼き物・フライ

付属品の使いかたは、16~17ページ または、各料理の説明ページをご覧ください。

例 61ページの「とりの照り焼き」をするとき (予熱をします)

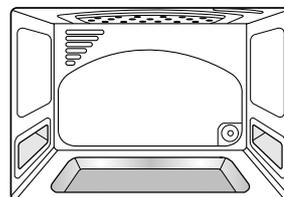
準備

給水タンクに満水ラインまで水を入れて本体にセットしておく。23ページ

予熱ありのとき …食品は、入れません。

付属品を入れずにドアを閉める

メニューによっては付属品を入れて予熱する場合もあります。
表示部と料理編を参照ください。

予熱なしのとき …メニューに合った付属品と食品をセットし、ドアを閉める

1

[自動] 焼き物
フ ラ イ
ゆで・蒸し・煮物
あ た た め
お菓子・パン

[自動] 焼き物
が選択された状態で

を押して決定する

2

[焼き物] 1/4
とりの照り焼き
魚の塩焼き(切り身)
魚の塩焼き(丸身)
塩ざけ・塩さば

とりの照り焼き
が選択された状態で

(他のメニューを選ぶときは、自動メニューつまみを回して選びます。)

を押して決定する

3

とりの照り焼き
2人分
4人分

2人分
が選択された状態で

(4人分を作るときは、自動メニューつまみを回して4人分を選びます。)

を押して決定する

4

予熱します
[ウォーターオーブン・ロースト]
予熱時は付属品と食品は入れません
スタートを押します

スタート

を押す

スタートすると

予 熱
仕上がりは?
薄 め
標 準
濃いめ

スタート後約30秒間*は、仕上がりの調節ができます。必要に応じて、自動メニューつまみを回して選んでください。標準のときは、操作しません。その後、残り時間を表示します。

※メニューによっては残り時間を表示するまで30秒以上かかる場合があります。

*給水タンクをセットするタイミングによって多少長くなります。

〔焼き物〕メニュー

- とりの照り焼き
- 魚の塩焼き(切り身)
- 魚の塩焼き(丸身)
- 塩ざけ・塩さば 予熱なし
- 魚の開き 予熱なし
- 魚の漬け焼き 水なし
- スペアリブ
- 肉の油抜き
- グラタン 予熱なし
- やきいも 水なし
- ハンバーグ
- ローストポーク
- 焼きおにぎり 水なし

〔フライ〕メニュー

- とりのから揚げ
- とんかつ 水なし
- 豚肉の竜田揚げ風
- えびフライ 水なし
- いわしのフライ 水なし

予熱なし の記載があるものは、予熱しません。(その他は、予熱が必要です)
水なし の記載があるメニューは水を使用しません。
給水タンクの準備は不要です。

予熱完了

予熱が完了すると

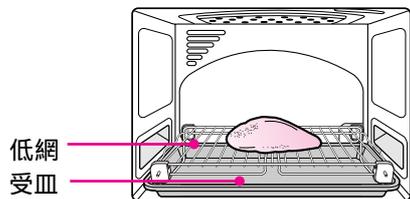
予熱完了音
ピッピッピッピッピッ

予　熱
予熱完了 受皿+低網を準備 高温注意

※ドアを開けなければ20分間
保温状態を保っています。

準備

ドアを開け
低網に食品をのせ、受皿ごと庫内に入れてドアを閉める

※ドアを開けると庫内温度が下がります。
すばやくドアの開閉をしてください。

とりの照り焼き
[ウォーターオーブン・ロースト] 受皿+低網と 食品を入れます スタートを押します

5

を押す

● [調理準備中] の表示が出たときは 133ページ

加熱終了

加熱中

終了音
ピー

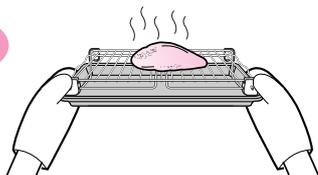
食品を取り出す

容器や付属品は、高温になります。直接手で触れないでください。

● 延長(加熱を足す)するときは 19ページ

調理後は、排水します　● 排水するとき 27ページ

自動メニュー

焼き物・フライ

ゆで・蒸し・煮物

付属品の使いかたは、16～17ページ **または、各料理の説明ページをご覧ください。**

例 ほうれん草をゆでる… 自動［ゆで・蒸し・煮物］→［青野菜］を選びます

準備

給水タンクに満水ラインまで水を入れて本体にセットしておく。23ページ

食品を庫内に入れてドアを閉める

※低網にのせにくい場合は、角皿にのせて、角皿を低網にのせます。

1

を回して ゆで・蒸し・煮物 を選ぶ

を押して決定する

2

［ゆで物］1/4
青　野　菜
大根・にんじん
いも・かぼちゃ
ゆ　で　卵

青野菜が選択された状態で

（他のメニューを選ぶときは、自動メニューつまみを回して選びます。）

を押して決定する

3

青　野　菜
［あたため］
受皿+低網と
食品を入れます
スタートを押します

を押す

スタートすると

青　野　菜
仕上がりは？
固　め
標　準
柔らかめ

スタート後約30秒間は、*仕上がりの調節ができます。
必要に応じて、自動メニューつまみを回して選んでください。
標準のときは、操作しません。
その後、残り時間を表示します。

＊給水タンクをセットするタイミングによって多少長くなります。

● **［調理準備中］の表示が出たときは** 133ページ

加熱終了

加熱中

終了音
ピー

食品を取り出す

容器や付属品は、高温になります。直接手で触れないでください。

● **延長(加熱を足す)するときは** 19ページ
様子を見ながら、2～3分以上を目安に延長してください。

調理後は、排水します　● **排水するとき** 27ページ

[ゆで物]メニュー

手動加熱でするときは 57ページ
付属品の使いかた 16～17ページ

選ぶメニュー項目	素材名	目安分量	コ　ツ
青野菜	**ほうれん草・小松菜・ブロッコリー・アスパラガスなど**	**100～400g**	下記■**素材別のコツ**をご覧ください。
大根・にんじん	**大根** **にんじん**	**100～400g**	大根…2～3cm厚さの輪切りにする。 にんじん…1cm厚さの輪切りにする。
いも・かぼちゃ	**じゃがいも・さつまいも・かぼちゃなど**	**150g～1kg**	下記■**素材別のコツ**をご覧ください。
ゆで卵	――――	**2～8個**	**料理編**をご覧ください 80ページ

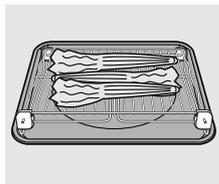
ポイント

- **低網に重ならないように広げて並べます。**
  厚みのある食品や食品同士が重なっていると加熱されにくくなります。
  (葉菜類は重なってもかまいません)
  ※低網にのせにくい場合は、角皿にのせて角皿を低網にのせます。
- **材料の大きさは、そろえます。**
  切りかたが素材別のコツと異なる場合は、手動加熱の**[蒸し物(強)]**で様子を見ながら加熱してください。

■素材別のコツ

[青野菜]…　葉菜類、花果菜類

■ほうれん草

●太い根には、十字の切り込みを入れる。

●低網の上に広げて並べる。

●加熱後、アク抜きと色止めのためにすぐ水に取る。

■ブロッコリー

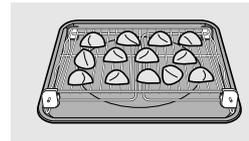
小房に分け、あらかじめ食塩水につけてアク抜きをする。
仕上がりの調節で**[柔らかめ]**を選ぶ。

■アスパラガス

根元のかたい皮を取り、あらかじめ軽く塩でもんでおく。

[いも・かぼちゃ]

■じゃがいも

1個（150g）を4つに切る。
※加熱されにくいため、丸ごとは、加熱できません。

■さつまいも

1本（250g）を4つに切る。
丸ごとゆでるときは、直径5cm以下のものを用意し、仕上がりの調節で**[柔らかめ]**を選ぶ。

■かぼちゃ

3～4cm角に切る。仕上がりの調節で**[固め]**を選ぶ。

下記のメニューは、各料理の説明ページをご覧ください。

〔蒸し物〕メニュー

- **茶わん蒸し**
- **卵豆腐**
- **赤飯**
- **酒蒸し**
- **手作り中華まん**
- **手作りシュウマイ**
- **蒸しぎょうざ**

〔煮　物〕メニュー

- **里いもの煮物**
- **豚の角煮**
- **かれいの煮つけ**

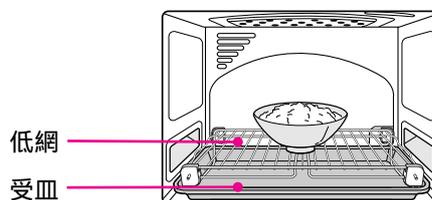
あたため（ごはん）

使う付属品や目安分量は、次ページをご覧ください。

例 ごはんをあたためる … 自動［あたため］→［ごはん］→［杯数］を選びます

準備

給水タンクに満水ラインまで水を入れて本体にセットしておく。23ページ

食品を庫内に入れてドアを閉める

低網
受皿

1

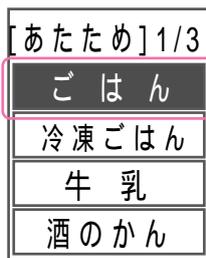
自動メニュー 決定(押す)

を回して あたため を選ぶ

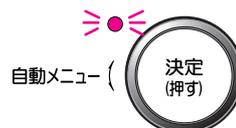
[自動] 焼き物
フ ラ イ
ゆで・蒸し・煮物
あ た た め
お 菓 子・パン

自動メニュー 決定(押す)

を押して決定する

2

[あ た た め] 1/3
ご は ん
冷 凍 ご は ん
牛 乳
酒 の か ん

ごはんが選択された状態で

（他のメニューを選ぶときは、自動メニューつまみを回して選びます。）

自動メニュー 決定(押す)

を押して決定する

3

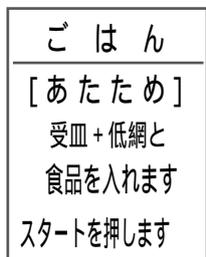
ご は ん
1杯
2杯
3杯
4杯

1杯が選択された状態で

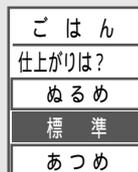
（2～4杯のときは、自動メニューつまみを回して杯数を選びます。）

自動メニュー 決定(押す)

を押して決定する

4

ご は ん
[あ た た め]
受皿＋低網と
食品を入れます
スタートを押します

スタート

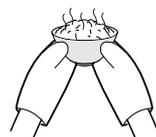
を押す

スタートすると

スタート後約30秒間は、*
仕上がりの調節ができます。
必要に応じて、自動メニューつまみを回して選んでください。
標準のときは、操作しません。
その後、残り時間を表示します。

*給水タンクをセットするタイミングによって多少長くなります。

- **［調理準備中］の表示が出たときは** 133ページ

加熱終了

食品を取り出す

調理後は、排水します　●排水するとき 27ページ

容器や付属品は、高温になります。直接手で触れないでください。

- **延長(加熱を足す)するときは** 19ページ
様子を見ながら、2～3分以上を目安に延長してください。

大切

- 電子レンジ加熱に比べて時間がかかります。
- [あたため]は、容器の形状・材質や盛りつけかたなどによって、仕上がりの温度が変わります。
  仕上がりの調節や、延長機能を利用してください。とくに市販品は千差万別ですので様子を見ながら加熱してください。

● 手動で加熱するときは 56 ページ
● 付属品の使いかた 16〜17 ページ

[あたため]メニュー

選ぶメニュー項目	目安分量	コツ	付属品
ごはん	1〜4杯(約600gまで)	● 1人分ずつ茶わんに入れる。 ※角皿に広げて入れると、より加熱されやすくなります。	受皿+低網 または 受皿+低網+角皿
冷凍ごはん	1〜4杯(約600gまで)	● 1人分ずつ平らに冷凍したものをラップをはずして、はずしたラップを角皿に敷き、角皿の中央にのせる。 ● ごはんを冷凍するときは、ラップがはがしやすいよう、しわを寄せないで包む。	受皿+低網+角皿
牛乳	36〜37 ページ		受皿
酒のかん	36〜37 ページ		受皿
煮物	1〜4人分(約800gまで) ●肉じゃが・里いもの煮物など	●1人分ずつ浅い容器になるべく平らに入れる。 ●低網の中央にのせる。	受皿+低網
レトルトカレー	1〜2袋(約400gまで) ●レトルトカレー・レトルトシチュー・レトルトパスタソースなど	● レトルトパックのまま低網にのせる。	受皿+低網
中華まん	1〜4個(1個約110g)	● 低網にオーブン用クッキングペーパーを敷いてのせる。 ● 冷凍ものは仕上がり調節の[あつめ]を選ぶ。	受皿+低網
シュウマイ	5〜15個(約230gまで)	● 低網にオーブン用クッキングペーパーを敷いてのせる。 ● 冷凍ものは仕上がり調節の[あつめ]を選ぶ。	受皿+低網
天ぷら・揚げ物 予熱あり 34〜35 ページ	約100〜400gまで	● 低網に重ならないようにのせる。 ※かき揚げは焦げやすいため、手動加熱のウォーターオーブン(ロースト)で加熱します。予熱ありの190℃で5〜7分 ● 400gを加熱するときは仕上がり調節の[しっかり]を選ぶ。	受皿+低網 予熱中、付属品は入れません。
冷凍フライ 予熱あり 34〜35 ページ	約80〜300g(1個約25g) ● 市販の調理済冷凍フライ(すでに衣に揚げ色が付いているもの)	● 300gを加熱するときは仕上がり調節の[しっかり]を選ぶ。	
焼き物 予熱あり 34〜35 ページ	1〜2人分(約200gまで) ● ハンバーグ・焼き魚など		

予熱あり の記載があるものは、予熱をしてから加熱します。
操作方法は、[天ぷら・揚げ物]を参考にしてください。34〜35 ページ

あたため(天ぷら・揚げ物)(冷凍フライ)(焼き物)

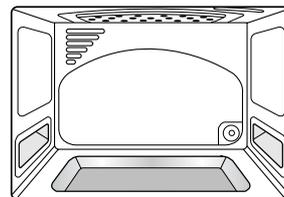
[天ぷら・揚げ物]、[冷凍フライ]、[焼き物]は、 いずれも予熱をしてから加熱します。

付属品の使いかた 16~17ページ

例 天ぷらをあたためる … 自動［あたため］→［天ぷら・揚げ物］を選びます

準備

給水タンクに満水ラインまで水を入れて本体にセットしておく。23ページ

付属品を入れずにドアを閉める

1

を回して あたため を選ぶ

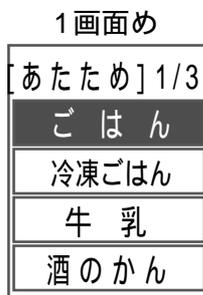
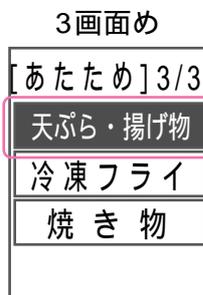
を押して 決定する

2

を回して 天ぷら・揚げ物を選ぶ

1画面め

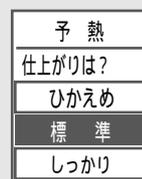
回し 続ける

3画面め

を押して 決定する

3

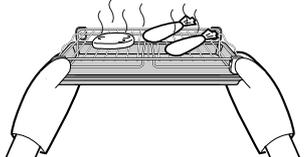
予熱します
[ウォーターオーブン・ロースト] 予熱時は付属品と 食品は入れません スタートを押します

を押す

スタートすると

スタート後約30秒間*は、仕上がりの調節ができます。必要に応じて、自動メニューつまみを回して選んでください。標準のときは、操作しません。

*給水タンクをセットするタイミングによって多少長くなります。

- **[調理準備中] の表示が出たときは** 133ページ

予熱完了	予熱中 予熱が完了すると 予熱完了音 ピッピッピッピッピッ 予　熱 予熱完了 受皿＋低網を準備 高温注意 ※ドアを開けなければ20分間保温状態を保っています。
準備	**低網に食品をのせ、受皿ごと庫内に入れてドアを閉める** 低網 受皿 天ぷら・揚げ物 [ウォーターオーブン・ロースト] 受皿＋低網と 食品を入れます スタートを押します ※ドアを開けると庫内温度が下がります。すばやくドアの開閉をしてください。
4	スタート **を押す** 天ぷら・揚げ物 7分00秒 加熱中
加熱終了	終了音 ピー **食品を取り出す** **容器や付属品は、高温になります。直接手で触れないでください。** ●延長(加熱を足す)するときは 19ページ **調理後は、排水します**　●排水するとき 27ページ

あたため (牛乳)(酒のかん)

使う付属品や目安分量は、次ページをご覧ください。

準備

給水タンクに満水ラインまで水を入れて本体にセットしておく。23ページ

食品を庫内(受皿に置く)に入れてドアを閉める

1

を回して **あたため** を選ぶ

を押して決定する

2

を回して **牛乳** を選ぶ

を押して決定する

3

1杯が選択された状態で

(2～4杯のときは、自動メニューつまみを回して杯数を選びます。)

を押して決定する

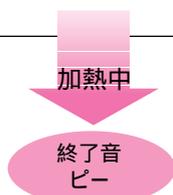
4

を押す

スタートすると

スタート後約30秒間*は、仕上がりの調節ができます。
必要に応じて、自動メニューつまみを回して選んでください。
標準のときは、操作しません。
その後、残り時間を表示します。

仕上がりの温度について 次ページ お願いを参照

*給水タンクをセットするタイミングによって多少長くなります。

● [調理準備中] の表示が出たときは 133ページ

加熱終了

容器や付属品は、高温になります。直接手で触れないでください。

● **延長(加熱を足す)するときは** 19ページ

様子を見ながら、2～3分以上を目安に延長してください。

調理後は、排水します ●排水するとき 27ページ

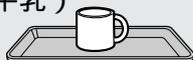
手動加熱でするときは 57ページ

ポイント

- **置きかた**
  受皿の**中央に寄せて**置きます。

（4杯のとき）

- **ふたやラップはしません**
- **容器は、基準分量** (牛乳200mL／酒180mL)**を入れて8分目ぐらいになるものを使います。**

（牛乳）

200mL入りを**1～4杯**
まであたためられます。

（酒）

180mL入りを**1～4杯**
まであたためられます。

- **基準分量より多い・少ないとき**
  手動[あたため]で様子をみながらあたためてください。
- **加熱前、加熱後も必ずかき混ぜます。**
- 加熱前の温度によっては、
  仕上がりの調節で選んでください。
- **容器の形状や材質によって仕上がりが変わります。仕上がりの調節や延長機能を利用してください。**

■お願い

- **加熱後、表面に水が溜まって見える場合がありますが、水蒸気が結露したためで、とくに問題はありません。**
  かき混ぜてお飲みください。気になる場合は、ラップやふたをして加熱してください。
  その場合、仕上がり温度は多少下がります。
  ※水蒸気が結露して容器のまわりや、受皿との間にも水が溜まります。
- **仕上がりの調節「標準」で加熱した場合は、ややぬるめに仕上がるようになっています。**
  「あつめ」に設定すると**「標準」**に比べ、**約10℃熱く**なります。
  お好みに合わせて仕上がりの調節で選んでください。

1mL＝1cc

	牛乳（コーヒー）	酒
基準分量	**200mL** （コーヒーのとき150mL）	**180mL**
加熱前の基準温度	**冷蔵保存…約8℃** （コーヒーのとき:常温保存…約20℃ ※牛乳より約10℃あつめに仕上がります。）	**常温保存…約20℃**
容　器		
	● コップは、低めの広口容器を使います。 ● 酒は、とっくりでもできます。	

自動メニュー

あたため（牛乳）（酒のかん）

あたため

ご自分で加熱時間を合わせて調理するときにお使いください。

付属品の使いかた 16～17 ページ

加熱早見表 56ページ

例 煮物をあたためる … 手動［あたため］→［加熱時間］を合わせます

準備

給水タンクに満水ラインまで水を入れて本体にセットしておく。23ページ

食品を庫内へ入れて、ドアを閉める

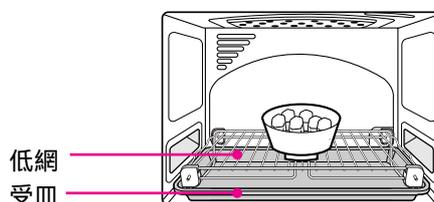
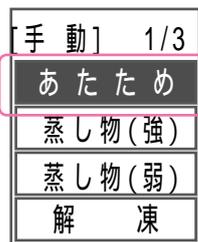
1

を回して あたため を選ぶ

を押して決定する

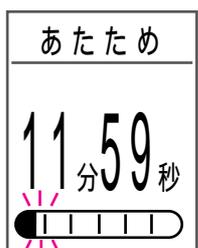
2

を回して 加熱時間 を選ぶ

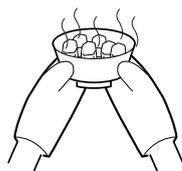
あたため
12分00秒
時間を合わせスタートを押します

● 初め、5分00秒を表示。

加熱時間設定範囲
35分まで
・15分まで30秒単位
・35分まで1分単位

3

を押す

● **［調理準備中］の表示が出たときは** 133 ページ

加熱終了

食品を取り出す

容器や付属品は、高温になります。直接手で触れないでください。

● **延長(加熱を足す)するときは** 20ページ
様子を見ながら、2～3分以上を目安に延長してください。

調理後は、排水します　● **排水するとき** 27ページ

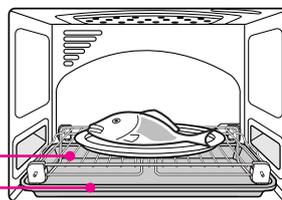
蒸し物(強)・蒸し物(弱)

ご自分で加熱時間を合わせて調理するときにお使いください。

付属品の使いかた 16〜17ページ

例 84ページ「たいの姿蒸し」を加熱するとき

準備

給水タンクに満水ラインまで水を入れて本体にセットしておく。23ページ

食品を庫内へ入れて、ドアを閉める

1

を回して蒸し物(強)を選ぶ

を押して決定する

2

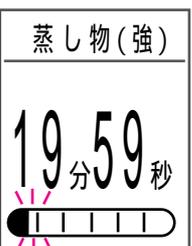
を回して加熱時間を選ぶ

蒸し物(強)
20分00秒
時間を合わせスタートを押します

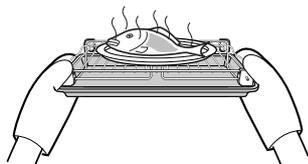
- 初め、15分00秒を表示。

加熱時間設定範囲
35分まで
・15分まで30秒単位
・35分まで1分単位

3

を押す

- **[調理準備中]の表示が出たときは** 133ページ

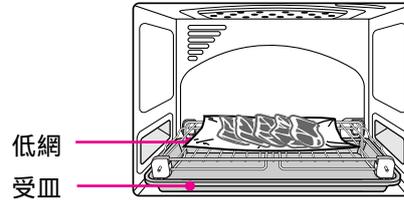
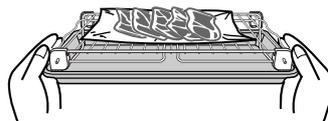
加熱終了

食品を取り出す

容器や付属品は、高温になります。直接手で触れないでください。

- **延長(加熱を足す)するときは** 20ページ
  様子を見ながら、2〜3分以上を目安に延長してください。

調理後は、排水します ●**排水するとき** 27ページ

解　凍

中心が少し凍っている半解凍状態に仕上げます。

付属品の使いかた 16～17ページ

ポイント

- **一度に解凍できる分量は、 100～1000gまで。**
- **厚みのあるものや大きいものは、解凍されにくくなります。**
  平たく小分けにして冷凍しておきます。
- **解凍する直前まで冷凍室に入れておいた食品を使います。**
- **食品以外のもの**(バランなどの飾りや敷きもの・調味料の小袋)**は取り除き、解凍してください。**
- **庫内が高温のときは、スタートしません。**
  表示部に「U-04」を表示し、お知らせ音が鳴ります。
  ドアを開けて冷ましましょう。表示が消えれば使えます。

■素材別のコツ

■ひき肉(ミンチ)・かたまり肉

仕上がりの調節で **[強め]** を選ぶ。

解凍の所要時間

	(分量)	
牛薄切り肉 まぐろ	200g	約15分
	400g	約25分
ひき肉 (ミンチ)	200g	約18分
	400g	約30分

●上手に解凍するための冷凍方法

- **バランなどの飾りや敷きもの・調味料入りの小袋は取り除きます。**
  材料は新鮮なものを薄く、平たく整えます。必ず空気を抜き、ラップなどで密封します。
- **1回分(200～300g)ずつに分けます。**
  厚みのあるものは、解凍されにくくなります。
  かたまり肉以外は、極端に薄くならないよう、3cm以内に厚みをそろえます。

オーブン(予熱あり・予熱なし)

ご自分で加熱時間・温度を合わせて調理するときにお使いください。

付属品の使いかたは、16〜17ページ **または、各料理の説明ページを参考にしてください。**

例 114ページの「アップルパイ」を加熱するとき (予熱をします)

準備

予熱ありのとき …食品は、入れません。

付属品は、予め庫内に入れておく場合と予熱完了後に食品をのせて庫内に入れる場合とがあります。料理編を参照してください。

ドアを閉める

予熱なしのとき …加熱に合った付属品と食品をセットし、ドアを閉める

1

を回して オーブン を選ぶ

1画面め

回し続ける

2画面め

を押して決定する

2

予熱あり が選択された状態で

操作「4」まで操作すると終了です。

を押して決定する

3

を回して 加熱温度 を合わせる

●初め、170℃を表示。

加熱温度設定範囲
100〜250℃まで (10℃単位)

を押して決定する

4

を回して 加熱時間 を合わせる

●初め、15分00秒を表示。

加熱時間設定範囲
1時間35分まで ・30分まで1分単位 ・1時間35分まで5分単位

スタート

を押す

■予熱にかかる時間の目安　170℃…… 約5分・250℃…… 約10分
※室温や付属品の有無などにより異なります。(ウォーターオーブンの場合はこれより若干長くなります)

■市販の本やガスオーブン、他の電気オーブンのレシピで作るときは、このクックブック(料理編)の類似メニューの加熱時間・温度や付属品を参考に様子を見ながら加熱してください。
類似メニューがない場合は､手動加熱の｢オーブン｣→｢予熱あり｣の操作を参考に加熱してください。
(続けて焼くときも｢予熱あり｣の操作をおすすめします)
市販の本などの加熱時間や温度では、うまく仕上がらないことがあります。

加熱途中に温度変更するとき 予熱中、加熱中は、手動加熱つまみを回すと温度の変更ができます。

予熱完了

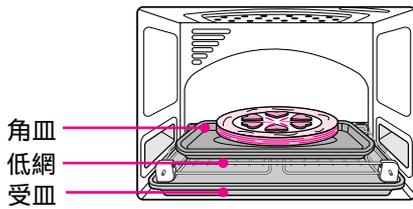
予熱が完了すると
(設定温度になると)

予熱完了音
ピッピッピッピッピッ

オーブン
210℃
予熱完了
高温注意

※ドアを開けなければ20分間保温状態を保っています。

準備

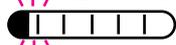
パイ生地をのせた型を庫内の角皿にのせてドアを閉める

※ドアを開けると庫内温度が下がります。
すばやくドアの開閉をしてください。

オーブン
210℃
40分00秒
スタートを押します

予熱完了後、食品を入れてドアを閉めると
操作｢**4**｣で設定した加熱時間の表示になります。

5

を押す

オーブン
210℃
39分59秒

加熱終了

加熱中

終了音
ピー

食品を取り出す

容器や付属品は、高温になります。直接手で触れないでください。

●**延長(加熱を足す)するときは** 20ページ

ウォーターオーブン(予熱あり・予熱なし)

ご自分で加熱時間・温度を合わせて調理するときにお使いください。

ケーキ / パン・シュー / ロースト

付属品の使いかたは、16～17ページ または、各料理の説明ページを参考にしてください。

例 122ページの「ロールパン」を手動で加熱するとき (予熱をします)

準備

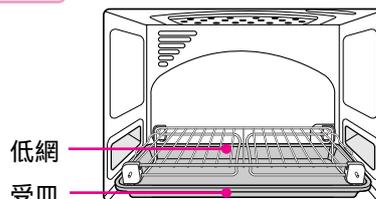
給水タンクに満水ラインまで水を入れて本体にセットしておく 23ページ

予熱ありのとき …食品は、入れない

付属品は、予め庫内に入れておく場合と予熱完了後に食品をのせて庫内に入れる場合とがあります。料理編を参照してください。

ドアを閉める

予熱なしのとき …加熱に合った付属品と食品をセットし、ドアを閉める

1

を回して **パン・シュー** を選ぶ

1画面め

回し続ける

2画面め

を押して決定する

2

ウォーターオーブン/パン・シュー
予熱は?
あ り
な し
選んで決定を押します

予熱あり が選択された状態で

予熱なしのとき
操作するのは、操作「4」までです。

を押して決定する

3

を回して **加熱温度** を合わせる

ウォーターオーブン/パン・シュー
予熱
190℃
温度を合わせ決定を押します

●初め、170℃を表示。

加熱温度設定範囲
100～250℃まで
(10℃単位)

を押して決定する

4

を回して **加熱時間** を合わせる

ウォーターオーブン/パン・シュー
予熱 190℃
16分00秒
時間を合わせスタートを押します

●初め、15分00秒を表示。

加熱時間設定範囲
1時間35分まで
・30分まで1分単位
・1時間35分まで5分単位

を押す

● [調理準備中] の表示が出たときは 133ページ

■予熱にかかる時間の目安 43ページ

■市販の本やガスオーブン、他の電気オーブンのレシピで作るときは、このクックブック(料理編)の類似メニューの加熱時間・温度や付属品を参考に様子を見ながら加熱してください。
類似メニューがない場合は、手動加熱の「オーブン」→「予熱あり」の操作を参考に加熱してください。
(続けて焼くときも「予熱あり」の操作をおすすめします)
市販の本などの加熱時間や温度では、うまく仕上がらないことがあります。

加熱途中に温度変更するとき 予熱中、加熱中は、手動加熱つまみを回すと温度の変更ができます。

予熱完了

予熱中

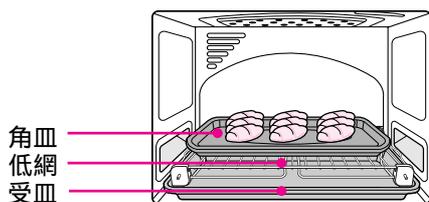
予熱が完了すると
(設定温度になると)

予熱完了音
ピッピッピッピッピッ

ウォーターオーブン/パン・シュー
190℃
予熱完了
高温注意

※ドアを開けなければ20分間保温状態を保っています。

準備

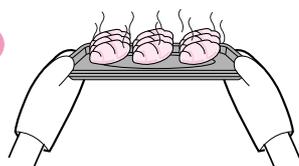
生地をのせた角皿ごと庫内の低網にのせてドアを閉める

※ドアを開けると庫内温度が下がります。
すばやくドアの開閉をしてください。

ウォーターオーブン/パン・シュー
190℃
16分00秒
スタートを押します

予熱完了後、食品を入れてドアを閉めると
操作「4」で設定した加熱時間の表示になります。

5

スタート
を押す

加熱終了

加熱中

終了音
ピー

食品を取り出す

容器や付属品は、高温になります。直接手で触れないでください。

● **延長(加熱を足す)するときは** 20ページ

調理後は、排水します　●排水するとき 27ページ

発　酵

付属品の使いかた 16〜17ページ

例 パンの生地を発酵させるとき… 手動［発酵］→［発酵温度］→［発酵時間］を合わせます

準備

給水タンクに満水ラインまで水を入れて本体にセットしておく。23ページ

食品を庫内へ入れてドアを閉める

低網
受皿

1

手動加熱（決定(押す)）を回して**発酵**を選ぶ

1画面め
［手 動］ 1/3
あたため
蒸し物（強）
蒸し物（弱）
解 凍

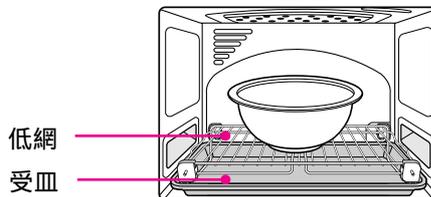
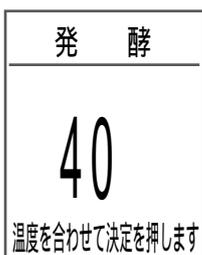
回し続ける

3画面め
［手 動］ 3/3
発 酵
ウォーターグリル
グ リ ル
煮 こ み

手動加熱（決定(押す)）を押して決定する

2

手動加熱（決定(押す)）を回して**発酵温度**を合わせる

発 酵
40℃
温度を合わせて決定を押します

●初め、40℃を表示。

発酵温度設定範囲
30〜45℃まで
（5℃単位）

手動加熱（決定(押す)）を押して決定する

3

手動加熱（決定(押す)）を回して**発酵時間**を合わせる

発 酵
40℃
30分00秒
時間を合わせスタートを押します

●初め、40分00秒を表示。

発酵時間設定範囲
8時間00分まで
・1時間まで（5分単位）
・8時間まで（30分単位）

4

スタート を押す

発 酵
40℃
29分59秒

● **［調理準備中］の表示が出たときは** 133ページ

加熱終了

加熱中
終了音 ピー

食品を取り出す

● **延長(加熱を足す)するときは** 20ページ
発酵不足の場合は、様子を見ながら、約10分延長してください。

調理後は、排水します ● **排水するとき** 27ページ

煮こみ

ご自分で加熱時間を合わせて調理するときにお使いください。

付属品の使いかた 16～17ページ

例 野菜を煮こむとき … 手動［煮こみ］→［加熱時間］を合わせます

準備

給水タンクに満水ラインまで水を入れて本体にセットしておく。23ページ

食品を庫内へ入れてドアを閉める

3L以上の耐熱性容器を使用してください。

1

を回して煮こみを選ぶ

1画面め

回し続ける

3画面め

を押して決定する

2

を回して加熱時間を選ぶ

40分00秒
時間を合わせスタートを押します

- 初め、20分00秒を表示。

加熱時間設定範囲
2時間30分まで
・30分まで1分単位
・2時間30分まで5分単位

3

スタート

を押す

- **［調理準備中］の表示が出たときは** 133ページ

加熱終了

加熱中

終了音 ピー

食品を取り出す

容器や付属品は、高温になります。直接手で触れないでください。

- **延長(加熱を足す)するときは** 20ページ
様子を見ながら、2～3分以上を目安に延長してください。

調理後は、排水します ●**排水するとき** 27ページ

ウォーターグリル（予熱あり・予熱なし）

ご自分で加熱時間を合わせて、調理するときにお使いください。

付属品の使いかたは、16～17ページ **または、各料理の説明ページを参考にしてください。**

例 124ページの「トースト」を焼くとき（予熱をします）

準備

給水タンクに満水ラインまで水を入れて本体にセットしておく 23ページ

予熱ありのとき …**食品は、入れない**

付属品は、予め庫内に入れておく場合と予熱完了後に食品をのせて庫内に入れる場合とがあります。料理編を参照してください。

ドアを閉める

予熱なしのとき …**加熱に合った付属品と食品をセットし、ドアを閉める**

トーストのときは角皿を使います。

1

を回して ウォーターグリルを選ぶ

1画面め

回し続ける

3画面め

を押して決定する

2

予熱ありが選択された状態で

予熱なしのとき
操作するのは、操作「3」までです。

を押して決定する

3

を回して 加熱時間を合わせる

●初め、15分00秒を表示。

加熱時間設定範囲
35分まで
・15分まで30秒単位
・35分まで1分単位

スタート
を押す

● **[調理準備中] の表示が出たときは** 133ページ

予熱完了

予熱中

予熱が完了すると
(設定温度になると)

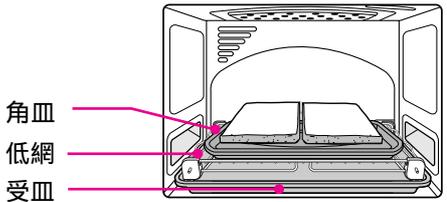
予熱完了音
ピッピッピッピッピッ

ウォーターグリル
予熱完了
高温注意

※ドアを開けなければ20分間
保温状態を保っています。

予熱にかかる時間の目安は、約7分程度です。
室温や付属品の有無などにより、異なります。

準備

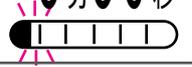
ドアを開け食パン2枚を角皿にのせてドアを閉める

角皿
低網
受皿

※ドアを開けると温度が下がります。
すばやくドアの開閉をしてください。

ウォーターグリル
6分00秒
スタートを押します

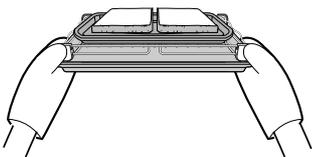
予熱完了後、食品を入れてドアを閉めると
操作「3」で設定した加熱時間の表示になります。

4

スタート
を押す

ウォーターグリル
5分59秒

加熱終了

加熱中

終了音
ピー

食品を取り出す

容器や付属品は、高温になります。直接手で触れないでください。

● **延長(加熱を足す)するときは** 20ページ

調理後は、排水します　● **排水するとき** 27ページ

グリル (予熱あり・予熱なし)

ご自分で加熱時間を合わせて、調理するときにお使いください。

付属品の使いかたは、16～17ページ**または、各料理の説明ページを参考にしてください。**

例 66ページの「ぶりの照り焼き」を手動で加熱するとき (予熱をします)

準備

予熱ありのとき …食品は、入れない

付属品は、予め庫内に入れておく場合と予熱完了後に食品をのせて庫内に入れる場合とがあります。料理編を参照してください。

ドアを閉める

予熱なしのとき …加熱に合った付属品と食品をセットし、ドアを閉める

1

を回して グリル を選ぶ

1画面め

回し続ける

3画面め

を押して決定する

2

予熱あり が選択された状態で

予熱なしのとき

操作するのは、操作「3」までです

を押して決定する

3

を回して 加熱時間 を合わせる

●初め、15分00秒を表示。

加熱時間設定範囲
35分まで
・15分まで30秒単位
・35分まで1分単位

スタート

を押す

予熱完了

予熱中

予熱が完了すると

予熱完了音
ピッピッピッピッピッ

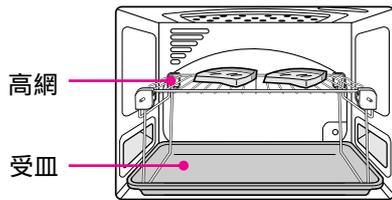
グ リ ル

予熱完了

高温注意

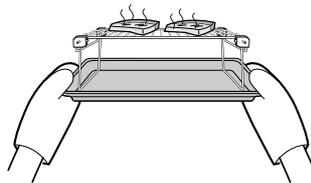
※ドアを開けなければ20分間保温状態を保っています。

準備

ドアを開け
付属品に食品をのせて庫内に入れ
ドアを閉める

予熱完了後、食品を入れてドアを閉めると、「3」で設定した加熱時間の表示になります。

※ドアを開けると温度が下がります。
すばやくドアの開閉をしてください。

4

加熱終了

容器や付属品は、高温になります。
直接手で触れないでください。

● **延長(加熱を足す)するときは** 20ページ

グリル

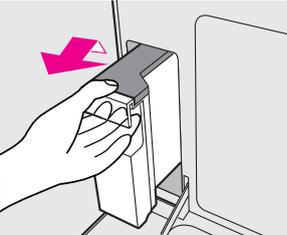
手動加熱

クリーン・設定キー（排水・庫内クリーン）

● 排水

こんなときにお使いください。
排水操作が必要なときにお使いください。

準備

ドアを開け
給水タンクを本体から取り出し
ドアを閉める

1

クリーン・設定
を押して
排水を選ぶ

排　水
庫内クリーン
クエン酸洗浄
画面濃淡
消音設定

自動メニュー 決定（押す）
を押して
決定する

2

排　水
庫内に受皿を セットします スタートを押します

庫内に受皿をセットする

排水口
本体内部に残っていた水が排出されます。

3

スタート
を押す

給水タンクを取り出していないとスタートキーを押してもスタートしません。

排　水
排水中

■**本体内部の水の温度が高いときは**
「冷却中」を表示し、冷めると自動で排水します。加熱終了から最大30分程度かかる場合があります。

排　水
冷却中

終了

排水中
終了音 ピー

排　水
排水完了 受皿とつゆ受けの水を捨てます

受皿とつゆ受けの水を捨てる

※白い浮遊物がいっしょに出ることがありますが、水に含まれるミネラル分の作用によるものです。衛生上問題ありませんが、たくさん出るときは[**クエン酸洗浄**]でお手入れしてください。54ページ

つゆ受けのはずしかた・セットのしかた 14ページ

● 庫内クリーン （スタートから終了まで7分程度かかります）

こんなときにお使いください。
庫内を蒸気で蒸らし、汚れを落としやすくします。
お手入れの際にお使いください。

クリーン・設定 キー (クエン酸洗浄・画面濃淡・消音設定)

● クエン酸洗浄 (「洗浄」と「すすぎ」で1時間程度かかります)

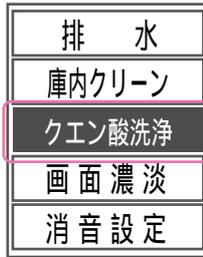
こんなときにお使いください。
排水操作のときに白い浮遊物がたくさん出て来ると、本体内部の洗浄が必要です。
薬局などで市販されているクエン酸で洗浄してください。**月に一度の洗浄をおすすめします。**
(クエン酸は食品添加物で食品衛生上、無害です)

1

クリーン・設定

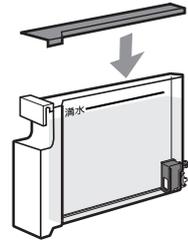
を3度押して クエン酸洗浄 を選ぶ

※項目の選択は自動メニューつまみでも操作できます。

を押して 決定する

2

クエン酸洗浄
水で溶かしたクエン酸をタンクに入れ満水にし、受皿とタンクをセットします

クエン酸 大さじ1杯

予めクエン酸をよく溶かして 給水タンクに入れ、 満水ラインまで水を足してください。

本体内部に水が残っている場合は
「排水をしてください」を表示します。
排水をしてから、クエン酸洗浄をしてください。
52ページ

3

ドアを閉めて

スタート

を押す

クエン酸洗浄
洗 浄 中

洗浄中 → 終了音 ピー

排水をします
表示通りに操作してください

クエン酸洗浄
受皿の水を捨て、受皿と満水にしたタンクをセットします

「洗浄」が終わったのでタンクに残っている水を捨て、「すすぎ」のために水道水を満水に入れてセットする。

4

ドアを閉める

クエン酸洗浄
すすぎ中

すすぎ中 → 終了音 ピー

排水をします
表示通りに操作してください

クエン酸洗浄
洗浄完了
受皿とつゆ受けの水を捨てます

● 画面濃淡

こんなときにお使いください。
製品の設置場所やお好みに応じて、画面の濃淡が調整できます。

● 消音設定

こんなときにお使いください。
操作音や終了音を鳴らさないように設定できます。
ただし、お知らせ音は鳴ります。133 ページ

加熱早見表 目安時間として参考にしてください。

食品の種類･加熱前の温度･素材の鮮度・容器の形状・材質などにより異なりますので、
様子を見ながら加熱してください。

おかずなどをあたためるとき

付属品の使いかた 16～17ページ

	メニュー名	分量/目安時間	加熱の種類 付属品	コツ
常温もの・冷蔵もの	ごはん	1杯(150g)/約7分	**[あたため]** 受皿+低網 または 受皿+低網+角皿	● 1人分ずつ茶わんに入れる。 ※角皿に広げて入れると、より加熱されやすくなります。
	煮　物	1人分(200g)/約12分	**[あたため]** 受皿+低網	● 1人分ずつ平たい容器になるべく重ならないように入れる。 ● 低網の中央にのせる。
	中華まん	1個(110g)/約20分	**[蒸し物(強)]** 受皿+低網	● 低網にオーブン用クッキングペーパーを敷いてのせる。
	シュウマイ	10個(150g)/約12分	**[蒸し物(強)]** 受皿+低網	
	レトルトカレー	1袋(210g)/約15分	**[あたため]** 受皿+低網	● レトルトパックのまま低網にのせる。
	天ぷら・揚げ物	2個(100g) /200℃で約7分	**[ウォーターオーブン／ロースト]の[予熱あり]で加熱します。** 予熱後に受皿+低網と食品を入れる	
	焼き魚	1切(80g) /200℃で約8分	**[ウォーターオーブン／ロースト]の[予熱あり]で加熱します。** 予熱後に受皿+低網と食品を入れる	
	ハンバーグ	1個(110g) /200℃で約8分	**[ウォーターオーブン／ロースト]の[予熱あり]で加熱します。** 予熱後に受皿+低網と食品を入れる	
冷凍もの	ごはん	1杯(150g)/約15分	**[あたため]** 受皿+低網+角皿	● 1人分ずつ平らに冷凍したものをラップをはずして、はずしたラップを角皿に敷き、角皿の中央にのせる。 ● ごはんを冷凍するときは、ラップがはがしやすいよう、しわを寄せないで包む。
	中華まん	1個(110g)/約30分	**[蒸し物(強)]** 受皿+低網	● 低網にオーブン用クッキングペーパーを敷いてのせる。
	シュウマイ	10個(150g)/約15分	**[蒸し物(強)]** 受皿+低網	
	冷凍フライ	6個(150g) 220℃で/約12分	**[ウォーターオーブン／ロースト]の[予熱あり]で加熱します。** 予熱後に受皿+低網と食品を入れる	

野菜をゆでるとき

付属品は、受皿＋低網を使います。
※低網にのせにくい場合は、角皿にのせて角皿を低網にのせます。

素　材　名		分量/目安時間	加熱の種類	コ　ツ
葉菜類	**ほうれん草**	200g/約8分	**[あたため]**	太い根には、十文字の切りこみを入れて、葉と茎を交互にのせる。
	カリフラワー **ブロッコリー**	200g/約11分	**[あたため]**	小房に分け、あらかじめ食塩水につけてアク抜きをする。
	グリーンアスパラガス	200g/約8分	**[あたため]**	根元のかたい皮を取り、あらかじめ軽く塩でもんでおく。
根菜類	**大根**(2〜3cm厚さ) **にんじん**(1cm厚さ)	200g/約20分	**[蒸し物(強)]**	大きさをそろえる。
	じゃがいも(4つ切り)	150g/約30分	**[蒸し物(強)]**	加熱後、10分程度庫内で蒸らす。
	さつまいも(丸ごと)	250g/約35分	**[蒸し物(強)]**	加熱後、10分程度庫内で蒸らす。
	かぼちゃ(2〜3cm角)	200g/約20分	**[蒸し物(強)]**	加熱後、10分程度庫内で蒸らす。

飲み物をあたためるとき

容器は、受皿に直接置きます。

mL=cc

素　材　名	分量/目安時間	加熱の種類	コ　ツ
牛　乳	1杯（200mL）/約5分30秒	**[あたため]**	ふたやラップは、しない。
酒	1杯（180mL）/約4分30秒	**[あたため]**	ふたやラップは、しない。

こんなときは？ 操作に困ったときに参考にしてください。

こんなときは?	参考にしてください
「延長」表示が消えた後に加熱の延長 (追加)をしたいときは？	● 料理編の**手動でするときは**　を参考にして手動加熱で様子を見ながら加熱してください。
加熱終了後に連続で同じメニューをくり返し調理するときは？	● 庫内や付属品が熱い場合、濃いめに仕上がったり、うまく仕上がらないことがあります。 調節が必要なときは、加熱スタート後の仕上がり調節で設定し、様子を見ながら加熱してください。
加熱途中で停電した場合	● 料理編の**手動でするときは**　を参考にして手動加熱で様子を見ながら加熱してください。
レンジで○○○Wと書かれているものは、どのように加熱すればいい？	● 手動［あたため］で様子を見ながら加熱してください。 加熱時間は56ページを参考にしてください。
レンジ専用と書かれている容器は、使える？	● 手動［あたため］［蒸し物(強)(弱)］は耐熱温度が、140°C以上のものは使えます。ふたはしません。
給水タンクをセットするときは、いつも満水ラインまで入れないといけない？	● 調理途中で水がなくなると上手に仕上がりません。 途中で水を足すことはおすすめできません。
「排水」をしないで続けて調理しているとどうなる？	● 本体内部には、常に水が溜まった状態になり、気温によっては、水が腐りやすくなります。 大切 **調理後、「排水」の操作をしないと** 26ページ
「クエン酸洗浄をしてください」の表示が出る クエン酸洗浄をしないといけない？	● 本体内部の水が残っている箇所や、水が通る部分が水あかやぬめりで汚れています。 月に1度を目安に、クエン酸洗浄をおこなってください。 54ページ ● 排水時に白い浮遊物が出てくるときにもおこなってください。 ※クエン酸洗浄をおこなわない状態で調理し続けると故障の原因になります。
野菜をゆでるとき［ゆで物］メニュー 31ページ 以外のものを調理するときは?	● 手動［蒸し物(強)］で約20分を目安に様子を見ながら加減してください。 丸ごと加熱するより、切り分ける方が早く加熱できます。 ※従来の調理器の感覚でじゃがいもの加熱よりもゆで時間がかかるもの(たけのこなど)は、加熱できません。
コンビニ弁当のあたため方法はどうするの?	● 給水タンクに水を入れ(満水)、庫内に受皿と低網を入れてフタを取った弁当1個(約450g)をのせる。 手動［あたため］で約10分加熱する。 (設定時間は目安です) ※弁当の形状などによって様子を見ながら調節してください。 ※弁当容器に蒸気がこもるため揚げ物類はカラッと仕上がりません。 ※容器の材質によっては変形することがあります。

故障かな？ 修理を依頼される前に、もう一度お調べください。

	こんな場合	故障ではありません
音について	電源が入ったときや加熱中または、給水タンクをセットしたり、はずしたりすると「ポコポコ」音がする	●給水ポンプの音です。しばらくすると止まります。
	加熱終了約1分前に「カシャ」と音が鳴りキャビネット天面右奥の排気口から蒸気が出る	●加熱終了後、ドアを開けたときに蒸気が勢いよく出てくるのを防ぐためです。
	排水時、「ポン･･･」と音が鳴る	●排水弁が動作しているためです。
	キーの受け付け音、加熱終了音が鳴らない。	●[消音設定]になっていませんか？ クリーン・設定 キーでブザー音、消音のいずれかを設定することができます。 55ページ
	オーブン･グリル加熱のときに「ポン」やきしみ音がする。(カラ焼き時も含む)	●高温のため、庫内壁が膨張するときの音です。また、冷めるときにも音がすることがあります。
	加熱中(カラ焼き時も含む)や終了後に「ブーン」とファンが回ったり、止まったりする。	●本体内部を冷やすために回ります。
	加熱中に庫内がときどき暗くなったり「カチカチ」と音がする。	●加熱をコントロールしているためです。
動作について	コンセントに電源プラグを差し込んでいるのに何も表示しない。	●ドアを開閉してください。表示部が点灯します。 電源オートオフ機能（省エネ設計） 22ページ
	調理操作を始めると「排水してください」の表示が出る。	●本体内部または、給水タンクに水が残った状態で放置されていませんでしたか？ 画面表示通りに「排水」の操作をおこなってください。 27ページ
	煙が出たり、いやなにおいがする。	●ご購入後にカラ焼きされましたか？ 24～25ページ 庫内やドアに食品カスなどが付着していませんか？ また､煮汁などの油や液体をこぼしませんでしたか？ **お手入れ** 134～135ページ
	加熱中に電源がすぐ切れる。（ブレーカーが切れる）	●電気の容量を超えていませんか？ 販売店にご相談ください。 7ページ
	加熱終了後、ドアを開けると操作部の横から風が出てくる	●ドアを開けたときに蒸気が前面に出てくるのを少なくするためです。ドアを開けると、約1分程度回転します。また、高温のときは、製品内部を冷やすために最大10分程度回転することがあります。
	ドアガラスの内側が白く、くもる	●水蒸気が庫内に充満するために、くもります。 また白くくもるのは、過熱水蒸気の水に含まれる、ミネラル分の作用によるものでガラスに付着したためです。 衛生上問題ありませんが、拭き取ってください。
	排水時に排水口から、白い浮遊物が出てくる	●水に含まれるミネラル分の作用によるものです。 衛生上問題ありませんが、頻繁に出るようになったら[クエン酸洗浄]でお手入れしてください。 54ページ
	ドアから蒸気が漏れる	●ドアガラスパッキンがめくれていませんか？ ドアを閉める際に確認してください。 134ページ

	こんな場合	故障ではありません (原因と思われることをご確認ください)
仕上がりについて	ごはんのあたためがぬるい。	●容器が熱くなるため、ややぬるめに仕上がるようにしています。 お好みに合わせて仕上がり調節で「あつめ」を選んでください。 ●低網の上に角皿をのせ、ごはんを広げてのせると加熱されやすくなります。
	手動[解凍]のとき、 加熱が足りない。	●発泡トレーのままで加熱していませんか？ 発泡トレーを使用するとかために仕上がります。
	自動[あたため]の[牛乳]または、 [酒のかん]で飲み物を加熱をしたとき、 仕上がりがぬるい。	●容器が熱くなるため、ややぬるめに仕上がるようにしています。 お好みに合わせて仕上がり調節で「あつめ」を選んでください。 ●容器に入れる1杯あたりの基準分量を守っていますか？（牛乳200mL／酒180mL） ●加熱前の温度に応じて仕上がり調節を選んでいますか？
	あたためや蒸し物で食品の表面に 水が溜まる。	●蒸気で加熱しているため、食品に蒸気が結露するためです。
	ウォーターグリル加熱で 焦げ目がつきにくい。	●しっかり焦げ目をつけたい場合は、 手動[グリル]加熱を使ってください。
	市販の料理ブックや他の製品の オーブンメニューが上手にできない。	●このクックブックの料理編の類似メニューの加熱方法を参考に手動で予熱をしてから、様子を見ながら焼いてください。 (温度や時間が、市販のお料理ブックなどと異なることがあります)

お料理がうまくできない場合は？

	原因と思われること
●スポンジケーキ	
固く、きめがつまっていて ふくらみが悪い	●粉を入れてから混ぜすぎた。 ●溶かしバターを入れてから混ぜすぎた。
ふくらみが悪い	●粉や溶かしバターを入れてから混ぜすぎた。 ●生地を作ってすぐに焼かなかった。 ●卵の泡立て不足。
きめが粗く、なめらかさがない	●粉合わせ不足。 ●粉ふるいを忘れた。
●シュークリーム	
ふくらみが悪い	●粉を入れてからよく練らなかった。 ●水とバターの沸騰が足らなかった。 ●溶き卵が少なかった。 ●卵を入れる前に生地が冷めていた。
横に広がる	●溶き卵が多すぎた。
底が持ち上がる	●角皿にバターを多く塗った。
底に穴が開く	●焼き上げ後、すぐに角皿からはがさなかった。
●クッキー	
焼きムラがある	●生地を並べるとき、大きさ・厚みが均一でなかった。
●パン	
ふくらみが悪い	●ドライイーストが古い。 ●ドライイーストが弱っている。 ●水の分量が少ないまたは、多い。 ●水温が高いまたは、低い。 ●気温が高いまたは、低い。
中に空洞ができる	●熱いうちに切った。
腰折れする 側面にしわができる	●焼き上げ後、すぐ型から出さなかった。
発酵中に生地がちぎれる	●生地のこね上げ温度が高かった。 ●材料の温度が高かった。

こんな表示が出たら調べるところ お知らせ音（ピピピピ…）が鳴ります

表示	内容
U－04 庫内が高温のため使用できません表示が消えると使用できます。ドアを開けておくと早くさめます	**庫内が高温のため使用できません。温度が下がり、お知らせ表示が消えると使用できます。** （ドアを開けておきます） **[発酵]、[解凍]は使えませんが、とりけしキー**を押すと他の加熱は使えます。
U－11 給水タンクを入れてください	**給水タンクが本体にセットされていません。** **奥まで(カチッ)と音がするまで押し込んでください。** もう一度、スタートキーを押してください。
ドアを開け給水してください	**給水タンクの水の量が少なすぎます。** 満水まで水を入れてください。 もう一度、スタートキーを押してください。 **製品が給水確認をする前にスタートキーを押したためです。** もう一度、スタートキーを押してください。
タンクに詰まりが無いか確認し、とりけしを押してやりなおしてください	**給水タンクの水が本体内部に給水されません。** 給水口(フィルター)を確認してください。
連絡 番号 電源プラグをコンセントから抜き、ご販売店またはシャープお客様窓口に、表示の内容をご連絡ください。	**製品が故障している場合があります。** 電源プラグをコンセントから抜き、お買いあげの販売店または、もよりのシャープお客様ご相談窓口に、表示の番号 をご連絡ください。

「調理準備中」の表示について

表示	内容
調理準備中	本体内部への給水が完了していないときに調理スタートをすると表示します。給水が完了すると表示が消え、通常の画面に戻ります。故障ではありません。

お手入れ 汚れたら、すぐに！こまめに！が、お手入れ上手のポイントです

必ず電源プラグを抜き、本体・付属品が冷めてからおこなってください。
(電源プラグのほこりも拭き取りましょう)

庫内に食品カスや油分の多い肉汁などをこぼしたり、放っておくと、
こびり付いて汚れが取れなくなったり、蒸気の影響で腐敗しやすくなります。

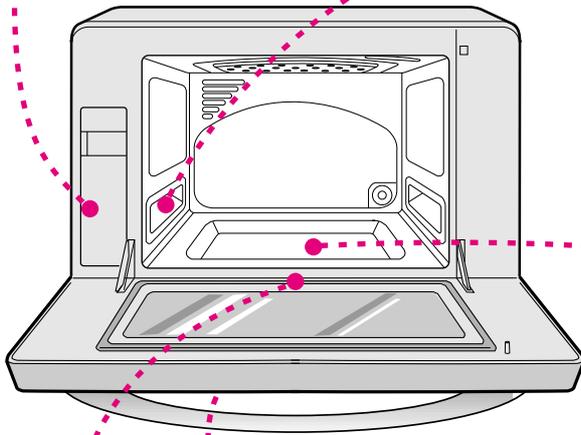
本体(内側)

汁や食品カスは、庫内温度が下がってから、固く絞ったふきんで水拭きをします。
汚れが落ちにくいときは、**[庫内クリーン]**をおこなうか、うすめた台所用合成洗剤(中性)を使い、
最後は水拭きをします。

●**[庫内クリーン]を使うと庫内の汚れが取れやすくなります。** 53ページ

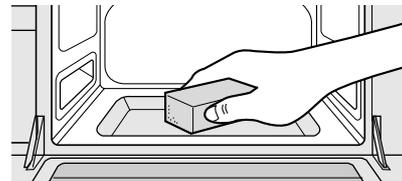
●**庫内のにおいが気になるときは**
庫内の油分をきれいに拭き取ったあと、**カラ焼き**します。24~25 ページ

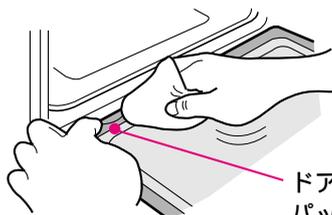
給水タンク 付属品 参照

つゆ受け 付属品 参照

蒸気・熱風吹き出し口 (両側面)

汚れを付着させたまま使用を続けると汚れが取れにくくなります。
[**庫内クリーン**] やうすめた台所用合成洗剤(中性)では取れない場合、**汚れた部分にクリームクレンザーを付けて丸めたラップでこすり落としてください。**(クリームクレンザーは他の場所では使わないでください)

庫内底面

受皿をセットしていても加熱中の蒸気が庫内側面を伝って、底面に水が溜まります。
また、調理後の排水時にも溜まりますので付属のスポンジで拭き取り、清潔にしてください。
油料理の後など 、ベタ付くときは、うすめた台所用合成洗剤(中性)を使い、最後は水拭きをします。

ドアガラスパッキン

蒸気が水滴となって隙間に溜まります。
やわらかい布等で拭き取ってください。
鋭利な物で傷を付けたり、ひっぱったりするとやぶれることがあります。
また、絶対に取り外さないでください。

ドアガラスパッキンが破損したときや、はずれたときは、修理の依頼をしてください。137 ページ

ご注意

操作部
スプレー式の洗剤を直接かけないでください。
液が製品内部に浸透し、故障の原因となります。

庫内天面・後面の穴
衝撃を与えたり、ふさいだりしないでください。

ドア(ガラス)
硬いものを当てたり、傷を付けないでください。
加熱中にひびが入り、割れたりすることがあります。

本体(内部)

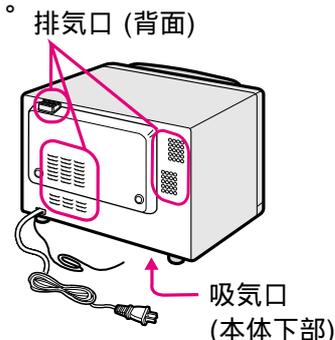
[クエン酸洗浄]をおこない本体内部の洗浄をします。 54ページ

月に1度が目安です。

排水時に白い浮遊物がいっしょに排水されてくると本体内部の洗浄が必要です。
汚れがひどくなってくると「クエン酸洗浄をしてください」の表示をします。必ず［クエン酸洗浄］をしてください。そのまま使い続けると汚れが取れなくなり故障の原因になります。58ページ

本体(外側)

うすめた台所用合成洗剤(中性)を使い、最後は水拭きをします。

ほこりは、拭き取ってください。
換気できずに、故障のおそれがあります。

付属品

紛失や破損したときは、お買いあげの販売店またはシャープ修理相談センターへお申し付けください。(有料)

使用後、やわらかいスポンジで汚れを落としてください。

汚れが取れにくいときは、つけ置き後、台所用合成洗剤(中性)をお使いください。

- **クリームクレンザー・かためのスポンジは、絶対に使用しないでください。**
- **直火にかけて使用しないでください。**

低網／高網

脚をはずして洗えます

角皿

給水タンク

給水タンクを洗うときは、フィルター部分もお手入れしてください。(フィルターがつまると給水状態が悪くなります)
毛先の柔らかいブラシのようなものでフィルターの表面をやさしく洗ってください。
先のとがったもので破らないようご注意ください。(フィルターは交換できません)

受皿

つゆ受け

給水タンク収納部分からのつゆや、ドア内側に付着したつゆを受けます。
こまめに捨てて、水洗いしてください。

洗濯用洗剤で洗ってください。

ウォーターオーブン専用ミトン（1組）

付属品を取り出すときに食品からの油などが付いていますので他のものといっしょに洗わないでください。
また、濡れた状態での放置は、変色することがあります。

台所用合成洗剤(中性)で洗ってください。

スポンジ(庫内水取り用)

初回ご使用時は、必ず水に浸けて、よく絞ってから使用してください。乾燥すると固くなりますが、水に浸けると軟らかくなります。
揉み洗いや、強くねじって絞らないでください。使い終わったら、水をきって通気性のある場所で保管してください。

排水口用ノズル

油等で汚れます。
管の内部までよく洗ってください。

ご注意

- **台所用合成洗剤(中性)以外やスプレー式洗剤は、使用しないでください。**
  (アルカリ性・弱アルカリ性・弱酸性・酸性の洗剤などやスプレー式洗剤は、操作部表面を傷めたり、故障をおこす原因になります)
- **シンナー・ベンジン・アルコール・オーブンクリーナー・クレンザー・換気扇洗剤・漂白剤・金属タワシは、使用しないでください。また、塗装面に衝撃を与えないでください。**
  (塗装面を傷めたり、傷が付いたり、塗装がはがれたりして腐食の原因になります)
- **市販の電子レンジ清掃剤(中性)は、使えません。**

保証とアフターサービス

修理を依頼されるときは 出張修理

1 「**故障かな?**」130～133ページを調べてください。

2 それでも異常があるときは使用をやめて、必ず電源プラグを抜いてください。

3 お買いあげの販売店に次のことをお知らせください。

- ・品名:ウォーターオーブン
- ・形名:(本書の表紙に記載の形名)
- ・お買いあげ日(年月日)　・故障の状態 (具体的に)
- ・ご住所(付近の目印も合わせてお知らせください)
- ・お名前　・電話番号　・ご訪問希望日

● この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。また、アフターサービスもできません。

保証書(別添)

● 保証書は「お買いあげ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、販売店から受け取ってください。保証書は、内容をよくお読みの後、大切に保存してください。

● **保証期間…お買いあげの日から1年間です。**
保証期間中でも有料になることがありますので、保証書をよくお読みください。
※一般家庭用以外(たとえば、業務用、車両・船舶への搭載)に使用された場合の故障・損傷など有料です。

保証期間中

● 修理に際しましては保証書をご提示ください。保証書の規定に従って販売店が修理させていただきます。

保証期間が過ぎているときは

修理すれば使用できる場合には、ご希望により有料で修理させていただきます。

補修用性能部品の保有期間

● 当社はウォーターオーブンの補修用性能部品を製造打切後、8年保有しています。

● 補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

修理料金のしくみ

修理料金は、技術料・部品代・出張料などで構成されています。

技術料	故障した製品を正常に修復するための料金です。
部品代	修理に使用した部品代金です。
出張料	製品のある場所へ技術者を派遣する場合の料金です。

便利メモ

お客様へ…お買いあげ日・販売店名を記入されると便利です。

お買いあげ日	販売店名
年　月　日	電話(　　)　―

愛情点検

長期ご使用の場合は商品の点検を!
こんな症状はありませんか?

- ● 電源コードやプラグが異常に熱くなる。
- ● 自動的に切れないときがある。
- ● コゲ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音や振動がする。
- ● スタートスイッチを入れても食品が加熱されない。
- ● ドアに著しいガタがある。
- ● 触れるとピリピリと電気を感じる。
- ● ドアや庫内に著しい変形がある。
- ● その他の異常や故障がある。

ご使用中止

故障や事故防止のため、電源プラグをコンセントから抜き、必ず販売店に点検をご依頼ください。
なお、点検・修理に要する費用は、販売店に、ご相談ください。

お客様ご相談窓口のご案内

修理・お取扱い・お手入れについての「ご相談」ならびに「ご依頼」は、
お買いあげの販売店へご連絡ください。

転居や贈答品などで、保証書記載の販売店にご相談できない場合は、下記窓口にご相談ください。

●製品の故障や部品のご購入に関するご相談は…… **シャープ修理相談センター** へ
●製品のお取扱い方法、その他ご不明な点は……… **シャープお客様相談センター** へ

シャープ修理相談センター

●**修理相談センター**（沖縄・奄美地区を除く）
■受付時間　＊月曜～土曜：午前9時～午後6時　＊日曜・祝日：午前10時～午後5時（年末年始を除く）

0570-02-4649
当ダイヤルは、全国どこからでも一律料金でご利用いただけます。
呼出音の前に、NTTより通話料金の目安をお知らせいたします。
（注）携帯電話・PHSからは、下記電話におかけください。

		〈東日本地区〉	〈西日本地区〉
●**携帯電話**／**PHS**でのご利用は……	（一般電話）	043-299-3863	06-6792-5511
●**FAX**を送信される場合は…………	（ＦＡＸ）	043-299-3865	06-6792-3221

●**沖縄・奄美地区**については、下表の「那覇サービスセンター」にご連絡ください。

◎ **「持込修理」**および**「部品購入」**のご相談 は、上記**「修理相談センター」**のほか、
下記地区別窓口にても承っております。

■受付時間　＊月曜～土曜：午前9時～午後5時30分（祝日など弊社休日を除く）
〔ただし、沖縄･奄美地区〕は…＊月曜～金曜：午前9時～午後5時30分（祝日など弊社休日を除く）

担当地区	拠点名	電話番号	郵便番号	所在地
北海道地区	札　幌 サービスセンター	011-641-4685	〒063-0801	札幌市西区二十四軒1条7-3-17
東北地区	仙　台 サービスセンター	022-288-9142	〒984-0002	仙台市若林区卸町東3-1-27
関東地区	さいたま サービスセンター	048-666-7987	〒331-0812	さいたま市北区宮原町2-107-2
	宇都宮 サービスセンター	028-637-1179	〒320-0833	宇都宮市不動前4-2-41
	東　京 テクニカルセンター	03-5692-7765	〒114-0013	東京都北区東田端2-13-17
	多　摩 サービスセンター	042-586-6059	〒191-0003	日野市日野台5-5-4
	千　葉 サービスセンター	047-368-4766	〒270-2231	松戸市稔台295-1
	横　浜 テクニカルセンター	045-753-4647	〒235-0036	横浜市磯子区中原1-2-23
東海地区	静　岡 サービスセンター	0543-44-5781	〒424-0067	静岡市清水鳥坂1170-1
	名古屋 サービスセンター	052-332-2623	〒454-8721	名古屋市中川区山王3-5-5
北陸地区	金　沢 サービスセンター	076-249-2434	〒921-8801	石川郡野々市町御経塚4-103
近畿地区	京　都 サービスセンター	075-672-2378	〒601-8102	京都市南区上鳥羽菅田町48
	大　阪 テクニカルセンター	06-6794-5611	〒547-8510	大阪市平野区加美南3-7-19
	神　戸 サービスセンター	078-453-4651	〒658-0082	神戸市東灘区魚崎北町1-6-18
中国地区	広　島 サービスセンター	082-874-8149	〒731-0113	広島市安佐南区西原2-13-4
四国地区	高　松 サービスセンター	087-823-4901	〒760-0065	高松市朝日町6-2-8
九州地区	福　岡 サービスセンター	092-572-4652	〒816-0081	福岡市博多区井相田2-12-1
沖縄･奄美地区	那　覇 サービスセンター	098-861-0866	〒900-0002	那覇市曙2-10-1

シャープお客様相談センター

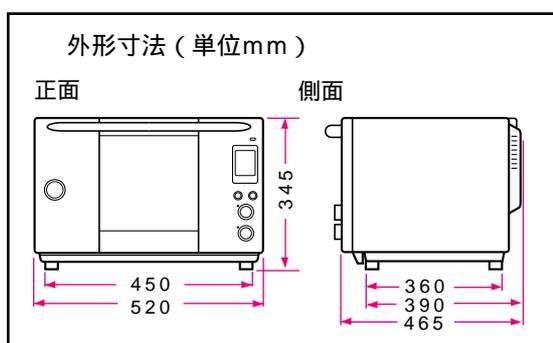
■受付時間　＊月曜～土曜：午前9時～午後6時　＊日曜・祝日：午前10時～午後5時（年末年始を除く）

東日本相談室	TEL **043-297-4649**	FAX 043-299-8280	〒261-8520 千葉県千葉市美浜区中瀬1-9-2
西日本相談室	TEL **06-6621-4649**	FAX 06-6792-5993	〒581-8585 大阪府八尾市北亀井町3-1-72

●所在地・電話番号などについては変更になることがありますので、その節はご容赦願います。（0312）

仕　様

	定格電圧	交流 100V
	定格周波数	50Hz-60Hz共用
	定格消費電力	1,400W
グリル	定格消費電力	1,400W
オーブン	定格消費電力	1,400W
	温度調節範囲	発酵(30・35・40・45℃)100～250℃
	外形寸法	幅520mm×奥行465mm×高さ345mm
	加熱室有効寸法	幅340mm×奥行310mm×高さ235mm
	給水タンク容量	約850mL
	質量	約20kg
	電源コードの長さ	約1.4m

■ 外形寸法（単位mm）

● 設置するときは、 背面より10cm以上、天面30cm以上、両側面5cm以上空間を設ける必要があります。

● 待機中(表示が消えている状態)の消費電力量は、0Wです。
● 長期間運転しないときは、電源プラグをコンセントから抜いてください。

● 製品についてのお問い合わせは… シャープお客様相談センター	東日本相談室　TEL 043-297-4649　FAX 043-299-8280 西日本相談室　TEL 06-6621-4649　FAX 06-6792-5993
《受付時間》月曜～土曜：午前9時～午後6時　日曜・祝日：午前10時～午後5時 (年末年始を除く)	
● 修理のご相談は…	137ページ記載の「お客様ご相談窓口のご案内」をご参照ください。
● シャープホームページ	http://www.sharp.co.jp/

シャープ株式会社

本　　　　　　社 〒545-8522 大阪市阿倍野区長池町22番22号
電化システム事業本部 〒581-8585 大阪府八尾市北亀井町3丁目1番72号

このクックブック(取扱説明書)は、環境にやさしい再生紙および大豆油インキを使用しています。

HC1シリーズ
TCADCA834WRRZ 04GO ③